National

取扱説明書

オーブンレンジ（家庭用）

品番 NE-M250

品番 NE-ME425

※ 品番：NE-M250

もっと手軽に、もっとおいしく

レンジ使いこなし術

●「角皿スチーム」でしっとり焼き上げ

●「野菜で一品」でカンタン・おいしく野菜が摂(と)れる

・料理レシピ編「Cook Book」は、裏表紙からご覧ください。

保証書別添付

このたびは、ナショナル製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■この取扱説明書と保証書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
　特に「安全上のご注意」（4～7 ページ）は、ご使用前に必ずお読みいただき、安全にお使いください。

■お読みになったあとは、保証書と一緒に大切に保管し、必要なときにお読みください。

■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いて、販売店に点検をご相談ください。

■保証とアフターサービスは、48 ページをご覧ください。

オーブンレンジ

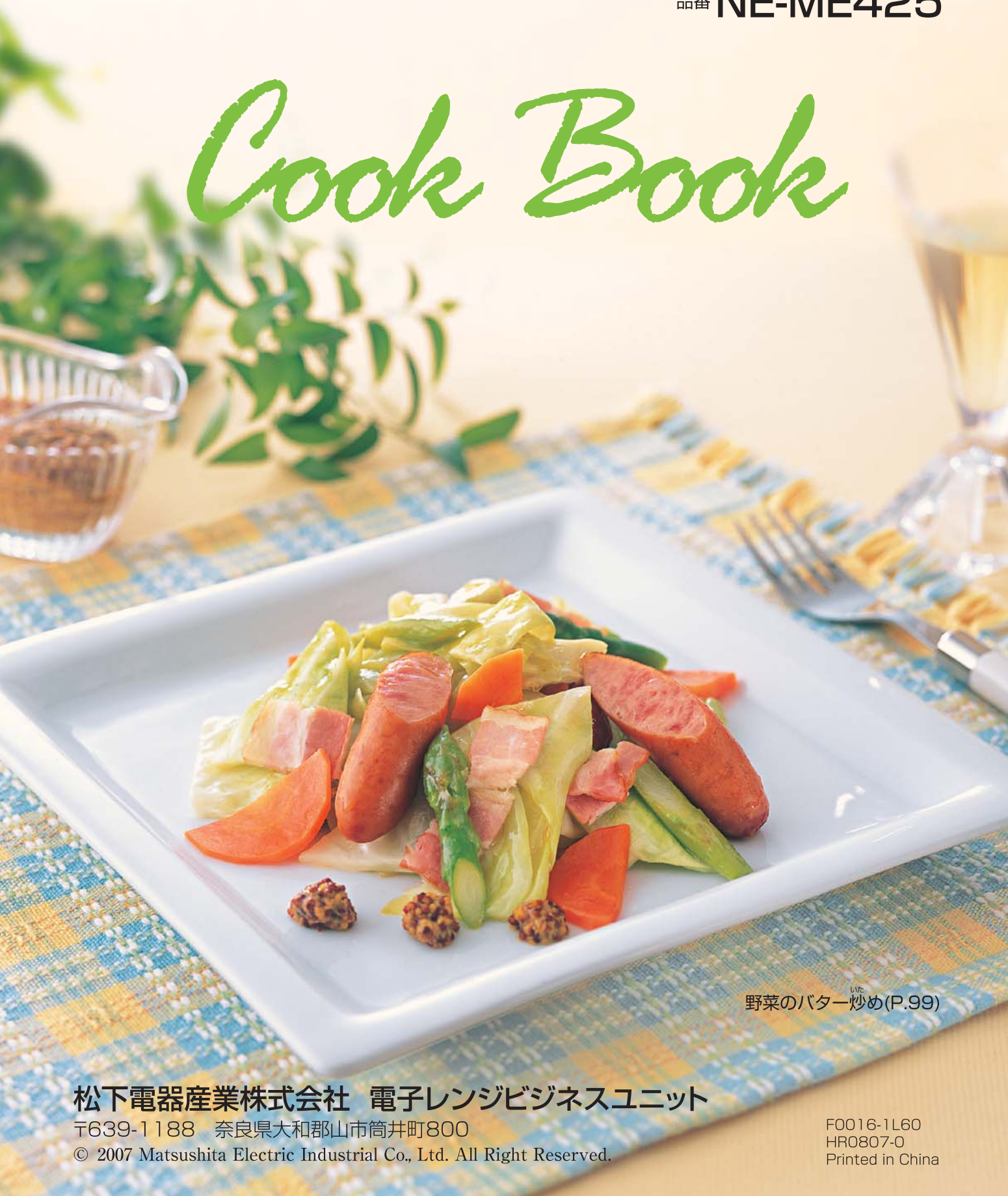
NE-M250/NE-ME425

料理レシピ編

オーブンレンジ（家庭用）

品番 NE-M250

品番 NE-ME425

Cook Book

野菜のバター炒(いた)め(P.99)

松下電器産業株式会社　電子レンジビジネスユニット

〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

F0016-1L60
HR0807-0
Printed in China

下ごしらえも調理も…毎日の使いかた

オーブンレンジで
こんなことができます

●おもちは、オーブンの庫内が大きく、ヒーターと離れるため、焼くことができません。

本書に掲載のイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛りつけ例です。

目次

■料理レシピ編「Cook Book」は、裏表紙からご覧ください。

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

危険	「死亡または重傷などを負う危険が切迫して想定される」内容です。
警告	「死亡や重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
注意	「傷害や物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。

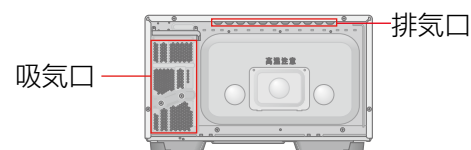
	気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。
	してはいけない「禁止」内容です。
	必ず実行していただく「強制」内容です。

危険

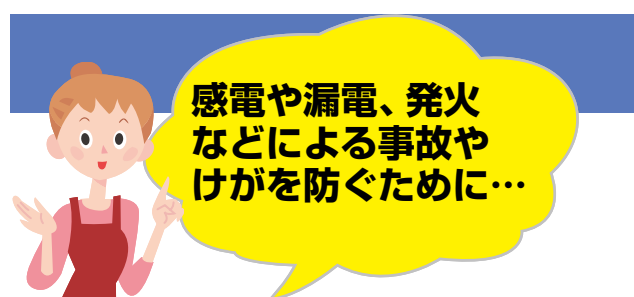
火災や感電など、事故や大けがを防ぐために…

本体内部は、高圧部があり、危険

（感電や発火、けがのおそれがあります）

●自分で、修理や分解、改造をしない。
●吸気口や排気口、製品のすき間から針金などの金属物や異物、指を入れない。

■万一、故障した場合や異物が本体に入ったらまず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために…

吸気口や排気口をふさがない

（火災の原因になります）

■ごみやほこりが付いたときは、取り除いてください。
定期的なお手入れをおすすめします。

次の場所で使わない

●たたみや敷物（じゅうたん、テーブルクロスなど）の上、カーテンなど燃えやすいものや火気の近く。
（ヒーターによって高温になるため、引火や火災の原因になります）
●水のかかる場所。
（感電や漏電の原因になります）
●幼児の手の届く所。
（やけどやけが、感電のおそれがあります）
●スプレー缶などの近く。
（ヒーターの高温で、引火や破裂のおそれがあります）

子供だけで使わせない

（やけどやけが、感電のおそれがあります）

お手入れ時、次のことを守る

●電源プラグは抜く。
（感電のおそれがあります）
●庫内が冷めてからお手入れする。
（やけどやけがのおそれがあります）

※品番NE-M250

アースは、確実に取り付ける

（故障や漏電のときに感電のおそれがあります）

●アース線をアース端子に接続する。また、転居のときなども忘れず取り付ける。
取り付けかたは➡ P.9

■アース線は、ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと絶対に接続しないでください。（法令で禁止されています）

■アース端子がないときや、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要です。➡ P.8

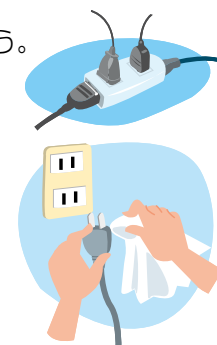
電源のプラグやコードは、次のことを守る

（発火による火災や感電の原因になります）

●調理中に抜き差ししない。抜くときは、「取消」ボタンを押してから抜く。
●高温部（排気口など）に近づけない。加工しない、曲げない、束ねない、はさみこまない。
電源コードを持って、引き抜かない。
（破損やショートの原因になります）
●傷が付いたら、使用しない。
●ぬれた手で抜き差ししない。
●コンセントの差し込みがゆるいときは、使用しない。

●電源は、延長コードも含め定格15A以上･交流100Vのコンセントを必ず単独で使う。
（異常発熱の原因になります）

〈タコ足配線は禁止〉

●電源プラグのほこりは、定期的に確実に取る。
（ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります）
●根元まで確実に差し込む。
（発熱の原因になります）
●長期間使用しないときは、電源プラグを抜く。
（絶縁劣化などで、火災の原因になります）

次ページへつづく

安全上のご注意 （必ずお守りください）

発火や破裂などによるやけど、けがを防ぐために…

⚠ 注意

壁などとの間はあけておく

●本体の上面には、物を置かない。
また、熱に弱いものを近づけない。
（過熱による焦げや変形の原因になります）

●上面は20cm、左右各5cm以上あける。
（壁などが過熱し、発火の原因になります）

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。
壁面とは、下表以上の距離を保ってください。

場　所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	20	5	5	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

万一、庫内で食品が燃えたらドアは開けない

（酸素が入り、勢いよく燃えます）

次の処置をして、鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすいものを、本体から遠ざける。

■万一、鎮火しないときは
水や消火器で消し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

転倒や落下をさせない

（けがや感電、電波漏れの原因になります）

●不安定な場所に置かない。
●置き台からはみ出さない。
●ドアに無理な力を加えない。

■万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

■転倒防止金具C(別売)をご利用ください。➡ P.14

ご使用の前に…

●衣類乾燥など、調理以外に使用しない。
（過熱により、発火ややけどのおそれがあります）

●ご使用前、庫内の包装材は取り出す。
（焦げや変形、発火の原因になります）

庫内は次のことに気を付ける

付着した油や食品カスを放置したまま加熱をしない。
（発火や発煙、さびの原因になります。庫内が冷めてから、必ずふき取ってください）

ドアは、次のことに気を付ける

●物をはさんだまま使わない。
（電波漏れの原因になります）
●調理中や調理後に、水をかけない。
（割れて、けがの原因になります）
●開閉時は指のはさみこみに注意する。
（けがのおそれがあります）

角皿スチーム調理中、調理後の角皿の扱いには注意する

高温注意

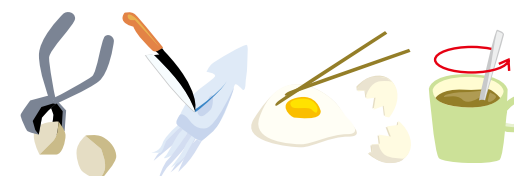
やけどのおそれがあります。
角皿の出し入れの際にはお手持ちのミトンなどを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、
また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。
（残湯量はメニューによって異なります。約100～250ml）

調理の前、調理中に気を付ける

（発火や発煙のおそれがあります）
●少量や指定分量※1以外の食品は、自動調理で加熱しない。
　●手動で様子を見ながら加熱する。
●自動の「あたため」、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた付きの容器は使用しない。
（赤外線センサーが検知しないため）
●鮮度保持剤（脱酸素剤）などを入れたままにしない。

（発火や発煙、突沸※2でやけどのおそれがあります）
●食品やのみもの（牛乳、酒、コーヒー、水など）を加熱し過ぎない。
（特に生クリームや油脂の多い液体は、取り出すときに突沸※2し、固体は発火のおそれがあります）
　●のみものはスプーンなどでかき混ぜておく。
　●調理中は様子を見ながら加熱する。

（破裂でけが、やけどのおそれがあります）
●自動の「あたため」、「レンジ」では、ゆで卵（殻付き・殻なし）は、加熱しない。
　●卵は割りほぐしておく。
●ビンのふたやせん（ネジ式など）は外して加熱する。
●ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れておく。

※1 指定分量はメニューによって異なります。
各ページを参照してください。
※2 突沸：加熱中や加熱後に、突然、熱い水滴が飛び散ること。

調理中、調理後に気を付ける

（高温部や蒸気で、やけどのおそれがあります）

●ヒーター調理中や調理後に、高温部（本体、ドア、庫内など）に素手で触れない。
（特に、本体や角皿は高温になっています）

●次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける。
　●ドアを開けるとき。
　●食品を取り出すとき。
　●ラップを外すとき。
　●ヒーター加熱後、角皿を急冷するとき。
●角皿に湯を張る調理では下記のとき角皿の扱いに注意する。
（やけどのおそれがあります）
　●角皿に湯を張るとき。
　●角皿を庫内に入れるとき。
　●調理後、角皿を取り出すとき。（熱い湯が残っています）

使用上のお願い

レンジ使用調理では

■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内に食材などを入れない状態で、動作させない
また、容器だけでも動作させないでください。異常高温による故障のおそれがあります。

■角皿は、オーブン、発酵やグリル以外では使用しない
電波(レンジ)を使う調理では、火花が飛ぶおそれがあります。

ヒーター調理では

■角皿はお手持ちのミトンなどを使って、両手で出し入れする
片手だけでは、落とすおそれがあります。

設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器(無線LANなど)やアンテナ線から4m以上離す
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

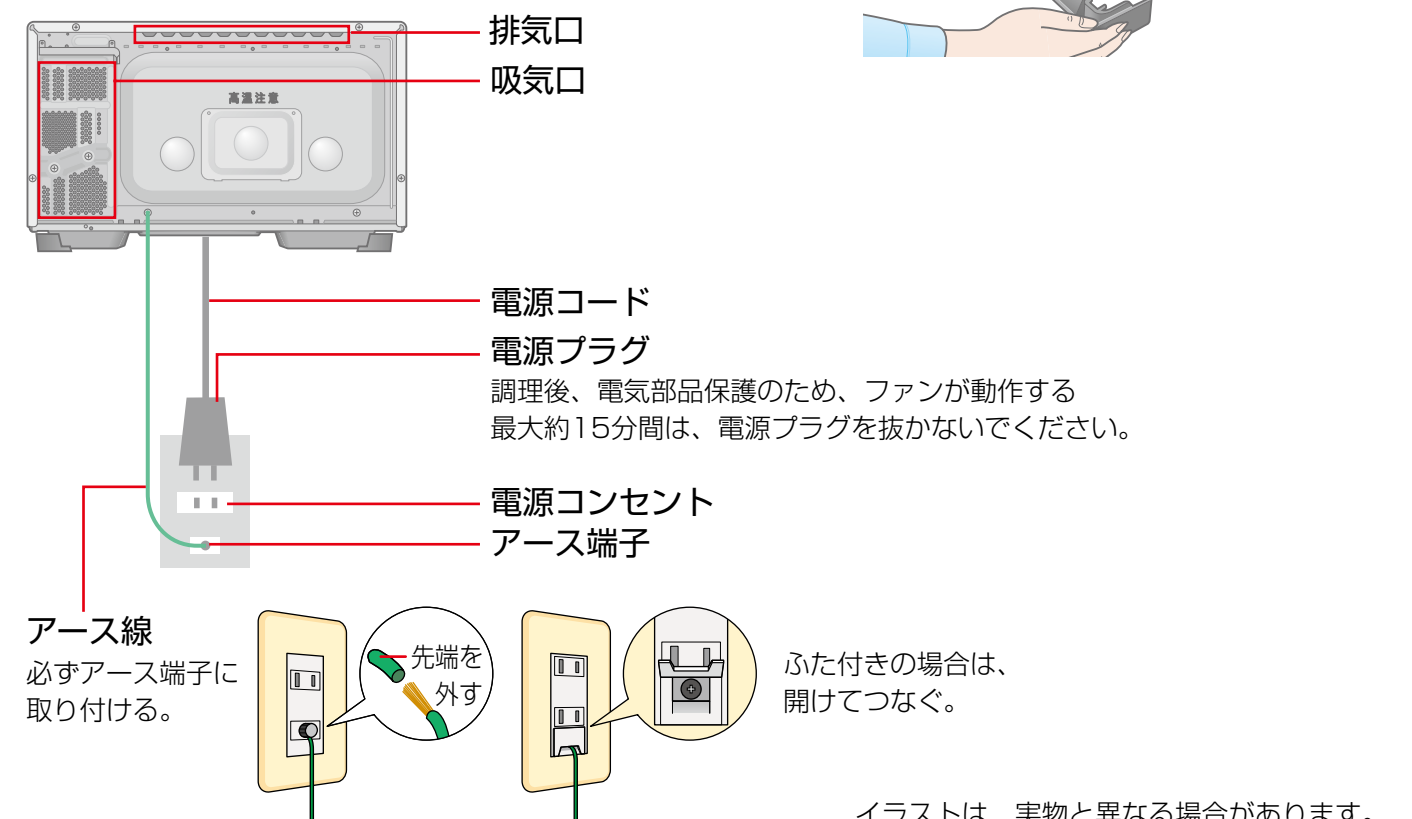
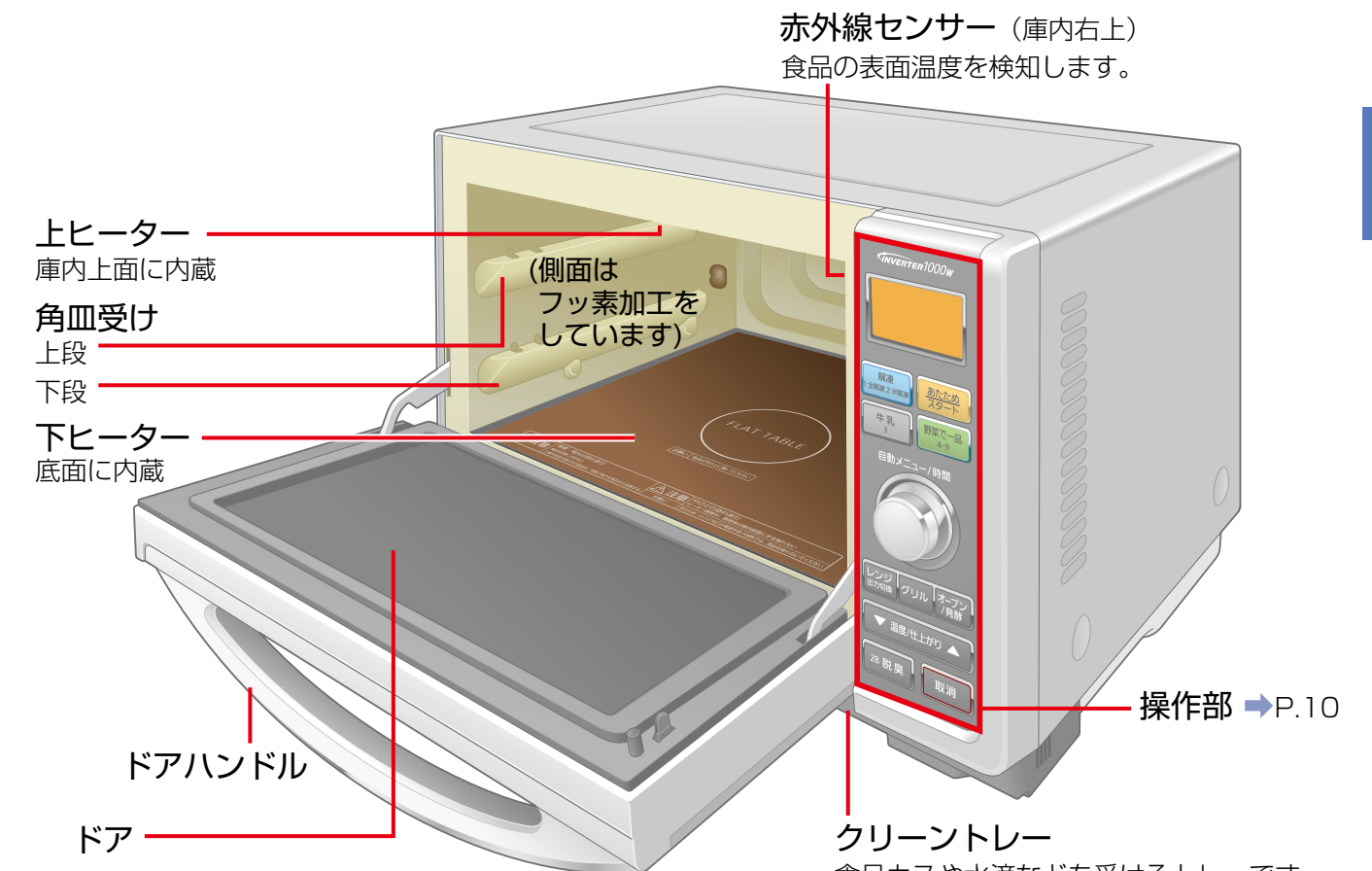
アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは
お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています
●湿気の多い場所:
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所(漏電しゃ断器も取り付ける):
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間･地下室など結露の起きやすい所など

各部の名前

※本書で記載しているイラストは、品番NE-M250で説明しています。
NE-ME425は本体、操作部の色が異なります。

イラストは、実物と異なる場合があります。

各部の名前 操作部

※本書で記載しているイラストは、品番NE-M250で説明しています。
NE-ME425は本体、操作部の色が異なります。

解凍
1 全解凍 2 半解凍
あたため
スタート
牛 乳
3
野菜で一品
4-9
自動メニュー/時間
レンジ
出力切換
グリル
オーブン
/発酵
▼ 温度/仕上がり ▲
28 脱 臭
取消

※品番NE-M250

表示部
自動のメニュー番号や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

「M」が表示されているとき
店頭用モードのため、調理できません。「レンジ」ボタンを押し、「あたため・スタート」ボタンを4回押します。さらに「取消」ボタンを4回押して、解除してください。

解凍ボタン
- 「全解凍」
- 「半解凍」

➡ P.24

あたため・スタートボタン
- 調理をスタートする／再スタートする
- 「あたため」 ➡ P.18
- 「お好み温度」 ➡ P.18

牛乳ボタン
➡ P.22

野菜で一品ボタン
野菜で一品メニューを選ぶときに使います。
➡ P.36

自動メニュー／時間ダイヤル
- 自動メニューを選ぶ ➡ P.36
- 時間を合わせる

グリルボタン ➡ P.34

レンジボタン
➡ P.30

オーブン／発酵ボタン
- 「オーブン」 ➡ P.32
- 「発酵」 ➡ P.34

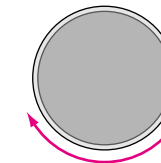
温度／仕上がりボタン
- お好み温度に合わせるときに使う ➡ P.18
- オーブン調理の温度設定時に使う ➡ P.32、34
- 自動メニューや野菜で一品の仕上がりを変える ➡ P.37

脱臭ボタン
➡ P.40

取消ボタン
■操作を取り消す／調理を中止するとき

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「あたため・スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

ドアパネル

野菜で一品メニューは「野菜で一品」ボタンを押して選びます。

ダイヤルを回すと自動メニュー（角皿スチーム、ヘルシーお菓子）が設定できます。
メニュー番号が表示部に表示されます。

● **手動調理**…この取扱説明書内では、「レンジ」ボタンや「グリル」ボタン、「オーブン/発酵」ボタンを使ってレンジの出力やオーブンの温度、加熱時間などを設定して調理することを「手動調理」として説明しています。

電源を入れるには
電源プラグを差し込む、またはその後、ドアを開閉することで電源が入ります。（表示部が「0」と表示されます）
しばらく何も操作しないと、自動電源オフ機能が働きます。

自動電源オフ機能
調理後、ファンが止まると自動的に電源が切れます。
（「0」表示が消えます）
（ファンの動作時間は、調理したメニューや時間などにより異なります。約2～15分）

お願い
調理終了後、すぐに電源プラグを抜かないでください
調理後、電気部品保護のためのファンが動作する最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

使える容器・使えない容器

加熱の種類

レンジ
700〜150W

●電波で内まで加熱。

グリル

●上ヒーターと下ヒーターで焼く。

オーブン／発酵

●上ヒーターと下ヒーターでじっくり焼き上げ。

●加熱のしくみ➡P.15

使える容器

レンジ

○ 耐熱140℃以上のプラスチック

●ただし、次のものは、使えません。
- ●油脂や糖分の多い食品（高温になります）
- ●密封性の高いふた
- ●「電子レンジ使用可能」表示のないもの

○ 耐熱140℃以上のラップ

●油分の多い食品には高温になるため使えません。

○ 陶器、磁器

●ただし、次のものは、使えません。
- ●金銀模様のある器（火花が飛びます）
- ●色絵のついた器（はげることがあります）

○ 耐熱ガラス

●カラメルなど高温になる料理は、急熱・急冷に強いものをお使いください。

グリル・オーブン／発酵

○ アルミやホーローなどの金属

●取っ手が樹脂のものは溶けるため使えません。

○ アルミホイル

注意

自動の「あたため」、自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります。

使えない容器

レンジ

✕ アルミやホーローなどの金属

●金網や金ぐし、金属性の焦げ目つけ皿なども、火花が飛ぶため使えません。

✕ アルミホイル

●火花が飛ぶため使えません。ただし、肉や魚の解凍などで、部分的に電波を反射させて使うことがあります。

✕ 耐熱140℃未満のプラスチック

●高温になり、溶けます。

✕ ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

✕ 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

✕ 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

グリル・オーブン／発酵

✕ オーブンやグリル用以外のプラスチック

●高温になり、溶けます。

✕ ラップ

●高温になり、溶けます。

✕ 紙製品や木、竹製品

●針金を使っているものは燃えやすくなります。
●耐熱加工されているオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

付属品

付属の角皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

✕は使えません。

加熱方法	角皿
レンジ	✕
グリル	○
オーブン／発酵	○

●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。

付属品・別売品

付属品

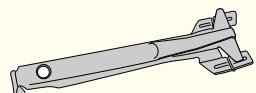
角皿 1枚★

品番：A0603-1L40

熱変形防止のため平らではありません

別売品

取っ手

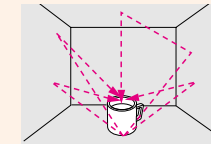
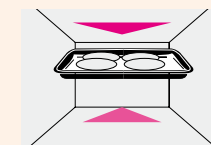
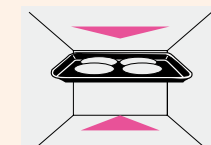
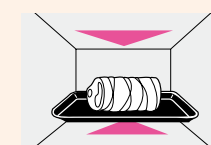
品番：A0604-1E30
希望小売価格：840円（税込み）

転倒防止金具C

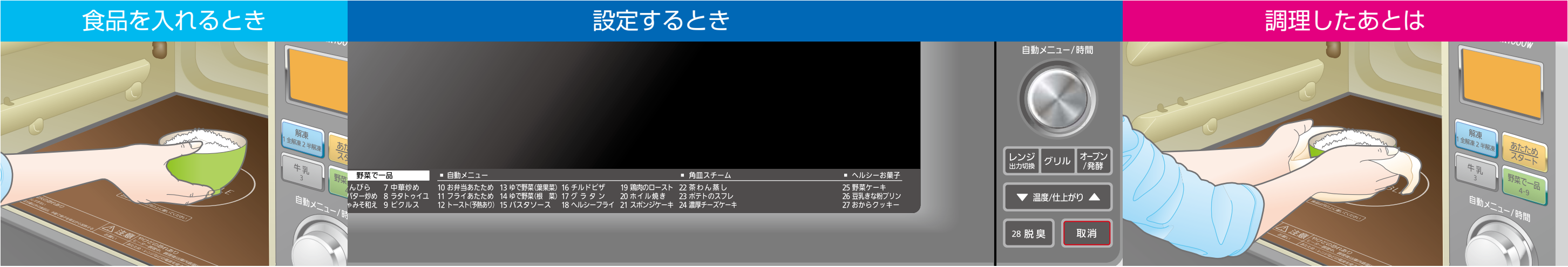
品番：A195A-1K20
希望小売価格：1,050円（税込み）
※地震対策としてもお使いください。

希望小売価格は2007年7月現在

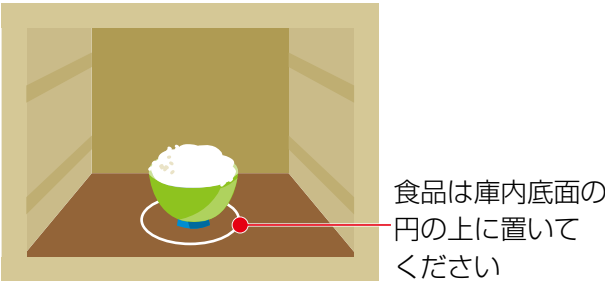
●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
また、★印は、松下グループのショッピングサイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。
詳しくは「パナセンス」のサイトをご確認ください。

http://www.sense.panasonic.co.jp

加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ	
レンジ	700〜150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。	■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
グリル	グリル（上段または下段） ヒーター加熱	上ヒーターで加熱します。庫内の温度を早く上げるため、下ヒーターも使用しています。オーブン料理の追加加熱にも使います。 メニュー例：魚の照り焼き・塩焼きなど	●加熱時間は、食品の分量が増えても電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。 ●脂が少ない魚は、焦げ色がつきにくくなります。
オーブン／発酵	オーブン（上段） ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：クッキー・グラタン・ヘルシーフライなど	●調理中に、ドアを開閉すると庫内温度が下がるため控えてください。 ●調理後は、焦がさないために、すぐに取り出します。 ●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後を入れ替えます。 ●「発酵」はパンの種類や生地の状態、季節によって温度を使い分けてください。
	オーブン（下段） ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキ・バターロール・シュークリーム・ピザ・ホイル焼きなど	

使いこなしのポイント

食品を入れるとき

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内底面の円の上に置く

食品は庫内底面の円の上に置いてください

●加熱方法によっては、付属の角皿が必要です。
➡ P.14
（レンジのときには使えません ➡ P.13）

■あたためや解凍などをするときは

庫内が冷めてから使う

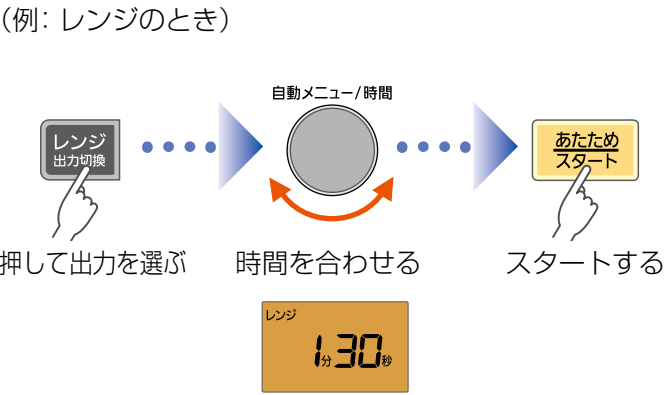
●赤外線センサーをうまく働かせるためです。
オーブンやグリルの使用後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。
➡ P.47

設定するとき

メニューを選ぶ

何も設定せずに「あたため·スタート」ボタンを押すと、すぐにあたためがスタートします。

（例：レンジのとき）

押して出力を選ぶ　時間を合わせる　スタートする

●合わせることができる時間単位
（最大設定時間は、各使いかたのページをご覧ください）

●レンジ700W

10秒単位	30秒単位

10秒　5分　10分

●レンジ600～300W、グリル

10秒単位	30秒単位	1分単位

10秒　5分　10分　…

●レンジ150W、オーブン／発酵

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位

30秒　10分　30分　120分　…

■スタート後、温度や仕上がりを変えたいときは

●「あたため」や「3 牛乳」などは、表示部の「設定」が点滅中（約14秒間）に、ボタンを押して温度を変更できます。

●「あたため」や「3 牛乳」以外のメニュー（自動）は、仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

調理したあとは

■取り出すときは

熱いので気を付ける

●角皿は、必ずお手持ちのミトンなどを使って、両手で取り出してください。
（取り出したら、熱に弱いものの上に置かない）
●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
●熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■追加加熱するときは

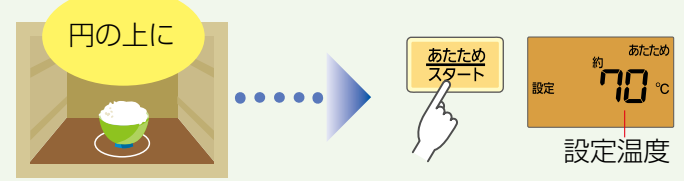
●各加熱方法の手順に従って、手動調理で時間を合わせ、様子を見ながら再度加熱してください。
●追加できる時間
●手動調理：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。

あたためる あたため／お好み温度

スピーディーに あたためる「あたため」

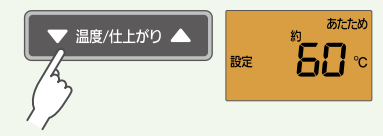
調理済みのおかずやごはん類を、自動ですばやくあたためます。

レンジ加熱

1 食品を入れる

●100～500gまで。
●食品により、ラップをする。➡ P.21
●市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
●スープやみそ汁はマグカップを使わない。（沸とうするおそれ）
●食品の分量に合った耐熱容器で。

2 あたためる

●現在温度は約50秒後から表示します。
「あたため・スタート」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
●0℃未満は表示しません。

■仕上がり温度を変えるとき
表示部の「設定」が点滅中（約14秒間）にボタンを押して変更できます。

●45～90℃まで。
工場出荷時の設定は70℃。
●温度の目安➡ 下記参照
●メモリー機能
55～75℃に設定の場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

■終了後にあたため足りないとき
取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。
➡ P.38

⚠ 注意

100g未満の食品は45～90℃設定であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります。
「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。（➡ P.38）

－10～90℃の お好み温度に「お好み温度」

人肌にしたいベビーフードや、カチカチに凍ったアイスクリームなども食べやすくできます。

レンジ加熱

1 食品を入れる

●食品により、ラップをする。➡ P.21
●食品の分量にあった耐熱容器で。

2 温度を合わせる

●－10～90℃まで。
ボタンを押すと40℃を表示します。
●メモリー機能（➡ 上記参照）はありません。

3 スタートする

●設定温度が表示されます。
●現在温度は約50秒後から表示します。
「あたため・スタート」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）
（短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
●0℃未満は、表示しません。

⚠ 注意

100g未満の食品は45～90℃設定であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります。
「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。（➡ P.38）

■食品とお好み温度の目安（5℃きざみで合わせられます）

庫内が十分に冷えてからお使いください（食品の温度を検知する赤外線センサーが、うまく動かないため）
特に熱くしたいときのみ

－10℃ －5℃ 10℃ 20℃ 30℃ 40℃ 65℃ 70℃ 75℃ 80℃ 85℃ 90℃

ふたはしない
スプーンが入る固さに…アイスクリーム 約200～500ml

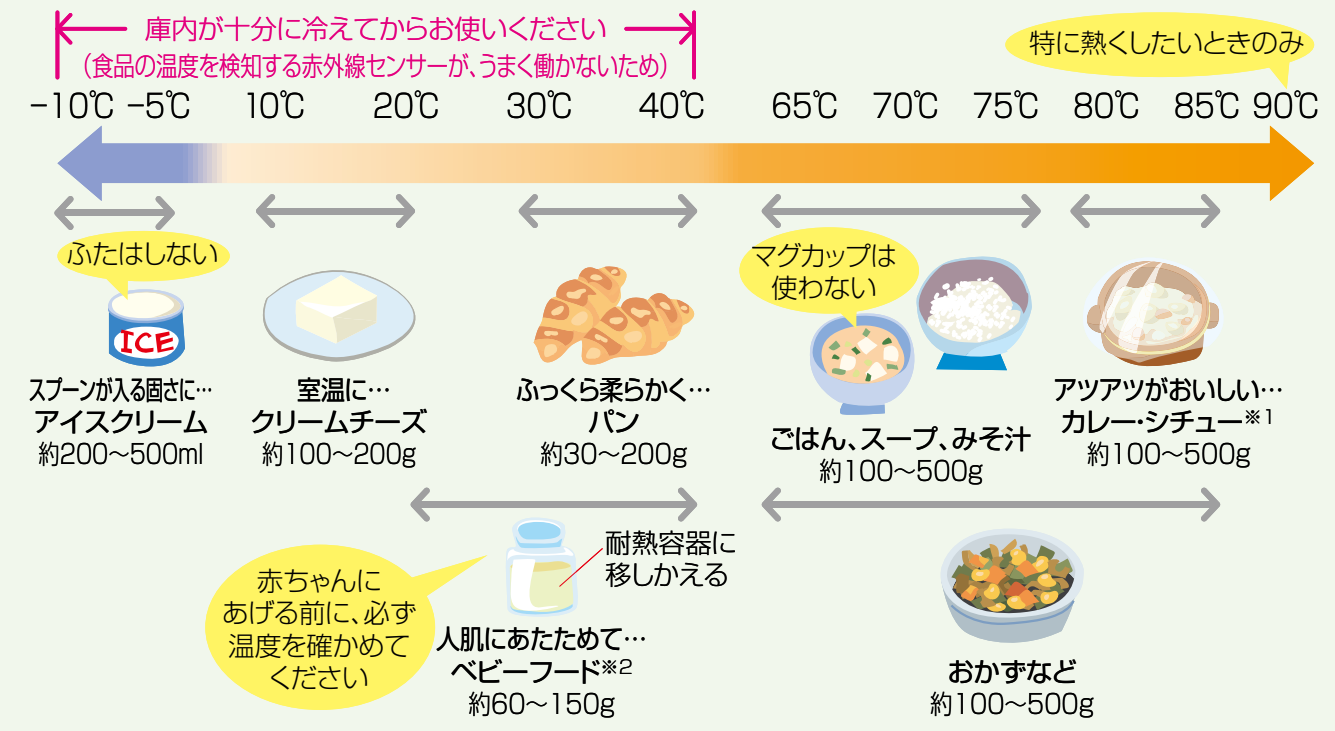
室温に…クリームチーズ 約100～200g

ふっくら柔らかく…パン 約30～200g

マグカップは使わない
ごはん、スープ、みそ汁 約100～500g

アツアツがおいしい…カレー・シチュー※1 約100～500g

人肌にあたためて…ベビーフード※2 約60～150g

おかずなど 約100～500g

※1 冷凍カレーやシチューは「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。
※2 冷凍したものは、あたためられません。

次ページへつづく

あたためる あたためのコツ

上手にあたためるコツ

■液体は混ぜて、固体は厚みを均一に！

●加熱の前後に混ぜる

冷凍ごはんは150～300gずつに

●必ず、耐熱性の平皿にのせてあたためる。
●薄く、平らにしておく（約2～3cm厚さにする）
●ラップの重なりは下に

次のことにも気を付けて

■次のようなものは、「あたため」では上手にあたためられません。
それぞれの参照ページをご覧ください。

●100g未満の食品
発火・発煙する

●耐熱の弱い容器に入った食品
容器の変形

➡「レンジ」600Wで（P.38）

●冷凍食品（肉だんごなど、タレのついたもの）、冷凍パン、冷凍カレーなど
➡「レンジ」600Wで（P.38）

加熱ムラになる

●はじけやすい食品
➡いかは「レンジ」300Wで（P.38）

はじける

➡粒入りのコーンクリームスープはラップをして「レンジ」600Wで（P.38）

●牛乳、コーヒー、水
➡「3 牛乳」で（P.22）

沸とうする

●肉まん・あんまん
➡「レンジ」600Wで（P.38）

具だけ熱くなる

●フライ・天ぷら
➡「11 フライあたため」で（P.24）

べたつく

●酒 ➡「レンジ」600Wで（P.38）

●コンビニ弁当
➡「10 お弁当あたため」で（P.22）

●乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーンなど
➡「レンジ」600Wで（P.38）

ラップをする／しないのコツ

ラップをするのは…
「蒸しもの・冷凍もの」など

●水分を逃がさずしっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

●しゅうまいなどの蒸しもの
●カレー・シチュー
●煮魚
●タレがかかった加工食品
●冷凍ごはん
●冷凍食品（フライを除く）

ラップをしないのは…
「焼きもの・揚げもの・いためもの・汁もの」など

●水分を逃がして、パリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

●ごはん
●みそ汁・スープ
●野菜いため
●焼きそば
●ハンバーグ
●焼き魚
●フライ・天ぷら
●肉じゃが

■ラップはできるだけ食品にぴったりつけましょう
ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。

■ラップの重なりは下にしましょう
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

■次のようなものをあたためるときは、注意が必要です。

●市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
●カレーやシチューは具がはじけるので必ずラップをし、深めの容器に入れて、80℃に設定してあたためてください。また、加熱後必ず混ぜてください。
●おかずや汁ものは、口の広い、浅めの容器をお使いください。
●厚みや形状の不均一な食品、分量に合わない器を使うと、うまくあたたまりません。

■次の食品は、2品以上で同時にあたためないでください。

●分量や温度に差がある食品
●ごはんとカレーなど、仕上がり温度が異なる食品
●から揚げやしゅうまいなど、小さくて油を多く含む食品
●ソース・タレのかかった食品
●みそ汁やスープなどの汁ものと、ごはんやおかずなどの食品
●1つの食品が、300gを超えるもの

あたためる のみもの／お弁当

のみものを あたためる「3 牛乳」

牛乳やコーヒーなどを、あたためることができます。

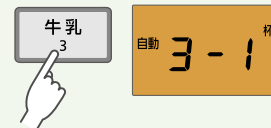
レンジ加熱

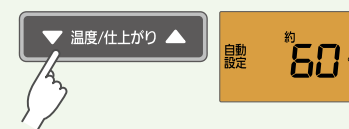
1 のみものを置く

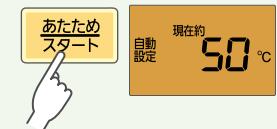
●容器の8分目まで入れる。（少量では沸とうするおそれ）
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。
●広口で背の低い容器を使う。

■個数に合わせた置きかたがあります

●端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

2 「3 牛乳」を選び、杯数を合わせる

●押すごとに杯数が切り替わります。

■仕上がり温度を変えるとき

●35〜70℃まで。工場出荷時の設定は60℃。
●容器の形状によって仕上がりが変わるため、仕上がり温度で調節してください。
●スタート後も表示部の「設定」が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がり温度を変更できます。ただし、杯数設定の変更はできません。
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。杯数は記憶されませんので、そのつど設定してください。

3 スタートする

●現在温度は約50秒後から表示します。「牛乳」ボタンを押すとメニュー番号と杯数を表示し、その後、設定温度が確認できます。（約3秒間ずつ表示）

■あたため足りないとき
「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

お弁当を あたためる「10 お弁当あたため」

コンビニエンスストアーで売っている幕の内弁当、丼もの、スパゲティーなどをあたためることができます。

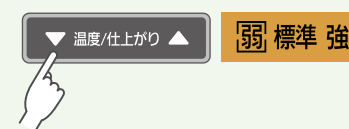
レンジ加熱

1 食品を入れる

●包装しているふたやラップを必ず外します。ふたやラップをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形するおそれがあります。
●2段積みなどにした場合は上手にあたためられません。
●コンビニエンスストアーなどで売っていても1種類ずつ小分けしてあるおそうざい、おにぎりなどは自動メニュー「10 お弁当あたため」ではあたためられません。
●冷蔵庫に保存した場合は「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

2 自動メニュー「10」を選ぶ

●300〜500gまで。
●お弁当の具によりあたたまりかたが異なります。
●パッケージ「500W」の目安時間が2分以上の場合は、仕上がりを「強」に。

■仕上がりを変えるとき（3段階）

●スタート後も仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

お願い
●アルミケース、ゆで卵、目玉焼き、しょうゆ・ソースの入った容器などは必ず取り出してください。破裂して、やけど・けがをするおそれがあります。アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出るおそれがあります。ただし、ゆで卵や目玉焼きが半分に切られている場合などはあたためられます。
●電子レンジに向かない容器（発泡スチロールなど）を使ってる場合があります。容器の変形や溶けるおそれがあるので、ご注意ください。

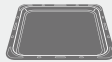
3 スタートする

■あたため足りないとき
「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。

あたためる 揚げもの ／解凍する 解凍

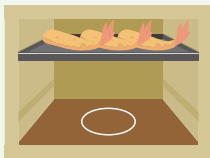
フライや天ぷらを あたためる

「11 フライあたため」

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

角皿

ヒーター加熱

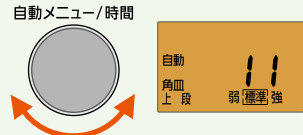
（加熱時間の目安　標準：約12分）

1 食品を入れる

（上段）

- ラップはしない。
- 種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
- 食品は角皿に直接のせる。（オーブンシートも使えます）

お願い

冷凍のものはあたためられません。

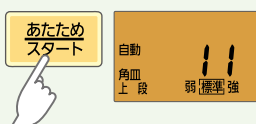
2 自動メニュー「11」を選ぶ

3 種類や重さに合わせて仕上がりを選ぶ（3段階）

弱 標準 強

- スタート後も仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

	弱	標準	強
フライ	－	100～400g	400～600g
天ぷら	かき揚げなどの焦げやすいもの		－

- 100g以下のものや、400g以上の天ぷらのあたためはうまくできません。

4 スタートする

- 天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■あたため足りないとき

「オーブン」170℃で様子を見ながら加熱します。

肉や魚を 解凍する

「1 全解凍」
「2 半解凍」

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 食品を入れる

円の上に

（発泡スチロールのトレーのまま入れる）

- ラップはしない。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 分量は約100～500gまで。
- 「1 全解凍」の場合
  100gは仕上がりを「弱」に。
  500gは仕上がりを「強」に。
  「2 半解凍」の場合
  500gは仕上がりを「強」に。
- 薄い·細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

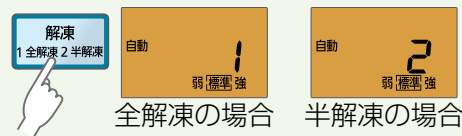
お願い

赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などがついているときはふき取ってください。

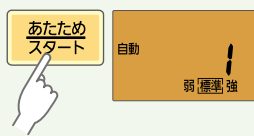
2 「1 全解凍」か「2 半解凍」を選ぶ

全解凍は1度押す　半解凍は2度押す

全解凍の場合

半解凍の場合

■仕上がりを変えるとき（3段階）

- スタート後も仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
- 「全解凍」は、形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

3 スタートする

■追加加熱するとき

「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき

「レンジ」150Wで加熱時間を合わせる。➡P.39

■「全解凍」と「半解凍」を使い分けましょう

- すぐに加熱調理する場合に適しています。

包丁で切れる固さに

半解凍

弱 ←（仕上がり）→ 強

- さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合に適しています。

■上手に解凍するには、まず上手な冷凍から！

- 新鮮な食材を選びましょう。
- 薄く（3cm以下）、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- 1回分ずつ（約300gまで）に分けてください。
- ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。

- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。
  ➡「レンジ」150Wで様子を見ながら解凍します。➡P.39
- ゆでて冷凍した野菜。
  ➡「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。➡P.38

ゆでる 自動メニュー

ゆでる
「13 ゆで野菜(葉果菜)」

ほうれん草、なすなどの葉果菜をゆでます。

レンジ加熱

〈葉菜〉100～500gまで(ほうれん草や小松菜などは300gまで)

●ほうれん草、小松菜
- 葉と茎を交互に重ねる
- 太い茎には十文字に切り込みを入れる

●キャベツ
- 固い芯を取る
- 大きさをそろえて切る

➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●アスパラガス
- 穂先と根元を交互に重ねる

➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

ラップに包んでから…

耐熱性の平皿へ

ラップの重なり合う部分を下にする

〈果花菜〉100～500gまで

●なす、かぼちゃ
- 大きさをそろえて切り、塩水につける
- 大きさをそろえてやや厚めに切る

●ブロッコリー、カリフラワー
- 小房に分け、塩水につける

耐熱性の平皿に並べてからラップをかける

●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

ゆでる
「14 ゆで野菜(根菜)」

じゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

レンジ加熱

〈根菜〉100g～1kgまで(にんじん、大根は500gまで)

●にんじん、大根
- 輪切り、いちょう切りに
- 2～3cm厚さの輪切りに(重ねないで皿にのせる)

●じゃがいも、さつまいも、さといも
- そのまま洗って使う
- 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる(重ねないで皿にのせる)

➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

■置きかた
じゃがいも2個の場合

耐熱性の平皿に並べてからラップをかける

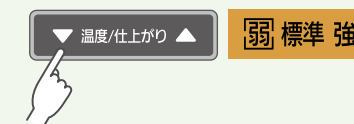
●容器に水をはって加熱しない。
●洗ったときの水分は残しておく。
●ラップは、何重にもおおわない。

---

1 食品を入れる

●次の場合は、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.38
- 100g未満のとき
- 大きめに切ったとき
- 厚めに切ったとき

2 自動メニュー「13」か「14」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき(3段階)

●スタート後も、仕上がり調節表示が点滅中(約14秒間)は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。

3 スタートする

根菜は、加熱後約5分蒸らす。(ムラ解消のため)

■追加加熱するとき
「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。

●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらして、アク抜きをしてください。
●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めしてください。

お願い

薄く切ったもの、小さく切ったもの(にんじんやミックスベジタブル)などの少量加熱は火花が出て焦げることがあります。
水にくぐらせて耐熱性の皿に並べ、ラップをして「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

⚠ 注意

自動メニューの「ゆで野菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります。

角皿スチームで調理する

自動メニュー

スチームを使って
焼く
「22 茶わん蒸し」
「23 ポテトのスフレ」
「24 濃厚チーズケーキ」
「26 豆乳きな粉プリン」

角皿に湯を張り、
スチームを発生させて
調理します。

角皿

1 メニュー番号を選ぶ
(庫内に何も入れない)

●角皿や食品を入れて予熱すると
焼き上がりが悪くなります。

■仕上がりを変えるとき(3段階)

弱 標準 強

●予熱中や予熱完了後、
仕上がり調節表示が点滅中は、
スタート後にも(約14秒間)ボタン
を押して仕上がりを変更できます。

2 予熱をスタートする
(庫内をあたためる)

(ピッピッと鳴って予熱完了)

手順3へ

●「予熱完」と表示される。
(予熱スタートから約50分間
予熱を保持します)

**3 分厚いペーパータオルを二重にし、
角皿の寸法に合わせてすき間なく
敷き詰める**

(ペーパータオルを敷く理由)
●型や容器のすべり止めのため。
●ペーパータオルに吸水させることで、調理後の角皿を
取り扱う際に、熱い残り湯をこぼれにくくするため。
●湯のあたりを均一にするため。

**4 角皿に食品をのせる。湯こぼれ防止のために開けた
ドアの上に角皿を置いて湯を張り、下段に入れる**(下図参照)

(下段)

角皿を庫内に入れるときには、予熱後のドアが熱くなっているため、
お手持ちのミトンなどを使ってドアや庫内に手が触れないように
ご注意ください。

●やけどをしないように、角皿(湯)の扱いには十分にご注意ください。

5 スタートする

● 湯確認 の表示が消えます。

角皿スチームを上手にお使いいただくために

■**張る湯の温度は50℃**
(お風呂より少し熱めの温度)

湯の温度が極端に違うとプリンなどが固まり
にくくなるなど、料理のできばえに影響します。
お風呂より少し熱めの温度を心がけてください。
また、湯量はメニューによって異なりますので
レシピに従ってください。

■**湯の張り忘れに注意する**

角皿スチームのメニューを選び、予熱完了後、
ドアを開けると 湯確認 を点滅させて
お知らせします。
湯の張り忘れや、湯量が不足すると、乾燥したり、
すがたったりして上手にできません。

⚠ 注意

高温注意

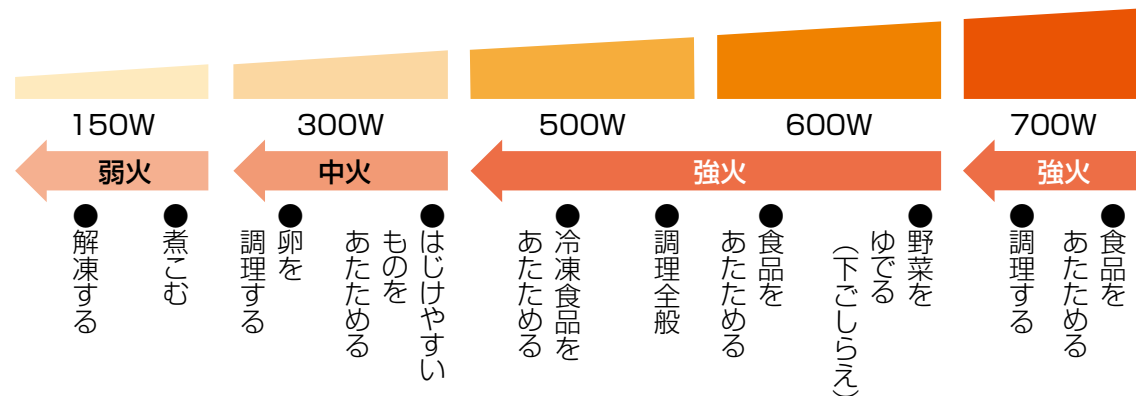
角皿スチーム調理中、調理後の角皿の扱いには注意する

やけどのおそれがあります。
角皿の出し入れの際にはお手持ちのミトンなどを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、
また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。
(残湯量はメニューによって異なります。約100〜250ml)

加熱する（レンジ）

■レンジの出力を使い分けましょう

150W	300W	500W	600W	700W
弱火	中火	強火	強火	強火

- 弱火（150W）：●解凍する　●煮こむ
- 中火（300W）：●卵を調理する　●はじけやすいものをあたためる
- 強火（500W・600W）：●冷凍食品をあたためる　●調理全般　●食品をあたためる　●野菜をゆでる（下ごしらえ）
- 強火（700W）：●調理する　●食品をあたためる

■出力ごとの最大設定時間

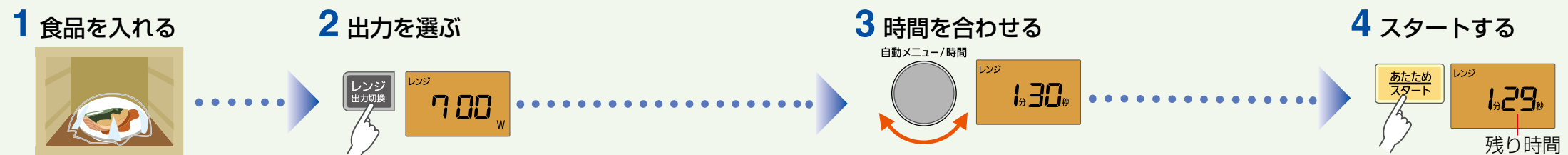
700W	10分
600～300W	30分
150W	300分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。
●合わせることができる時間単位➡ P.16

お願い
食品を加熱しすぎると発煙･発火することがあります。
調理中、様子を見ながら加熱してください。

加熱する「700～150W」

あたためや煮るなど、自分で出力や時間を設定して、加熱します。

レンジ加熱

1 食品を入れる

●食品により、ラップが必要。
➡ P.21

2 出力を選ぶ

●700W：1度押す　600W：2度押す
500W：3度押す　300W：4度押す
150W：5度押す
700W、600W、500W、300W、150Wの順に出力を表示します。

3 時間を合わせる

4 スタートする

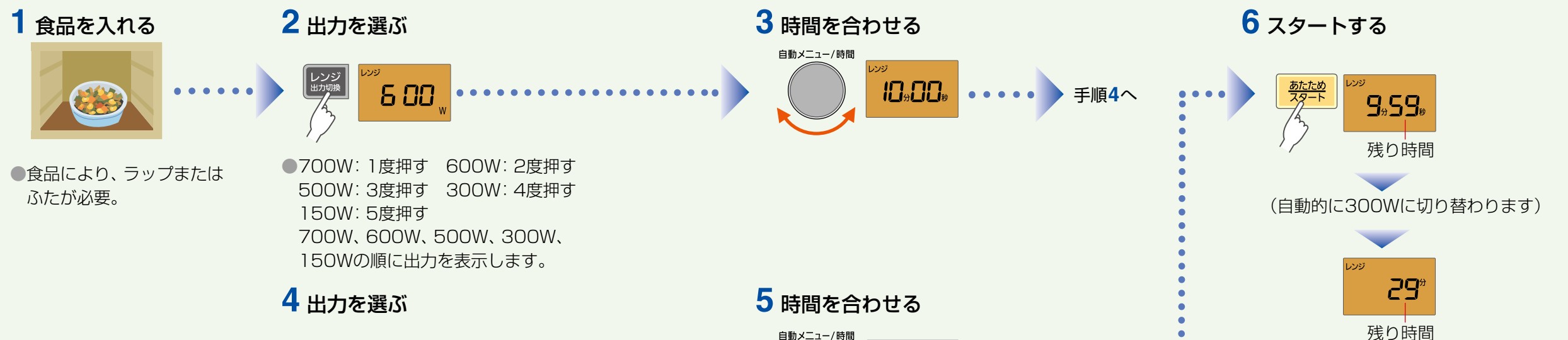
残り時間

■追加加熱するとき
出力と時間を合わせ様子を見ながら加熱してください。

強火と弱火を組み合わせて加熱する「連動調理」

五目豆など、最初に強火でひと煮たちさせ、中火や弱火で煮こむ料理に使います。

レンジ加熱

（例：600Wで10分→300Wで30分）

1 食品を入れる

●食品により、ラップまたはふたが必要。

2 出力を選ぶ

●700W：1度押す　600W：2度押す
500W：3度押す　300W：4度押す
150W：5度押す
700W、600W、500W、300W、150Wの順に出力を表示します。

3 時間を合わせる

手順4へ

4 出力を選ぶ

●300W、150Wで設定が可能です。
300W：1度押す　150W：2度押す

5 時間を合わせる

6 スタートする

残り時間

（自動的に300Wに切り替わります）

残り時間

■追加加熱するとき
「レンジ」300Wか150Wで時間を合わせ様子を見ながら加熱してください。

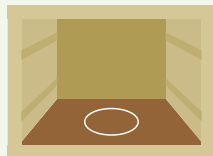
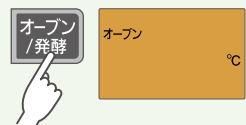
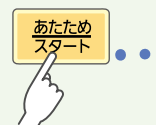
オーブンで焼く オーブン

予熱してから焼く「オーブン予熱あり」

パンやお菓子などは、庫内をあらかじめあたためてから、食品を入れて焼き上げます。

角皿
ヒーター加熱

（例：190℃で20分焼くとき）

1 庫内に何も入れない

●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。
●トーストを焼くときのみ、角皿を下段に入れて予熱します。
➡ P.58

2「オーブン／発酵」を選ぶ

3 温度を合わせる

●100～250℃まで。「温度／仕上がり」ボタンを押すと170℃を表示します。
（庫内が約210℃以上のときは➡ 右記参照）

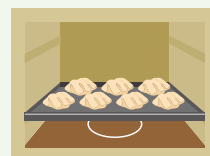
4 スタートする
（庫内をあたためる）

予熱完了へ

●予熱時間の目安
150℃：約7分、200℃：約11分、250℃：約14分
●スタート後、「オーブン／発酵」ボタンを押すと庫内が100℃以上であれば現在温度が表示されます。（約3秒間）

（ピッピッと鳴って予熱完了）

●「予熱完」と表示される。
（予熱スタートから約50分間予熱を保持します）

5 予熱が完了したら食品を入れる

（上段または下段）

6 時間を合わせる

●最大設定時間　120分

■合わせることができる時間単位
➡ P.16

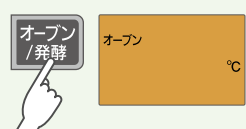
予熱なしで焼く「オーブン予熱なし」

ホイル焼きなど、始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます。

角皿
ヒーター加熱

（例：190℃で20分焼くとき）

1 食品を入れる

（上段または下段）

2「オーブン／発酵」を選ぶ

3 温度を合わせる

●100～250℃まで。
（庫内が約210℃以上のときは➡ 右記参照）
●調理中も変更できます。

4 時間を合わせる

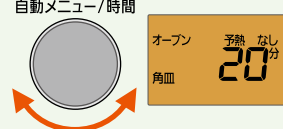
●最大設定時間　120分

■合わせることができる時間単位➡ P.16

角皿は、高温になるため、お手持ちのミトンなどを使い、両手で取り出してください。（やけどに注意）

スタートする

●温度は調理中も変えられます。
●スタート後、「オーブン／発酵」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）
●終了後は、すぐに電源プラグを抜かないでください。電気部品保護のため、約15分間ファンが回ります。
●庫内が約210℃以上の場合は、電気部品保護のため、220℃以上の設定はできません。

■追加加熱するとき
「オーブン予熱なし」で温度、時間を設定し、様子を見ながら加熱します。

発酵させる 発酵 ／グリルで　焼く グリル

発酵させる

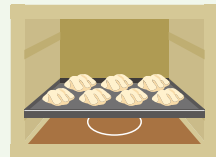
「発酵」

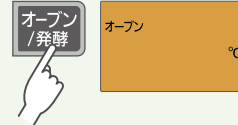
パンやピザの生地を発酵させることができます。

角皿

ヒーター加熱

（例：35℃で30分発酵させるとき）

1 食品を入れる

（上段または下段）

2「オーブン／発酵」を選ぶ

3 温度を合わせる

- 35･40℃のいずれかに合わせます。
- 発酵中は、温度変更できません。

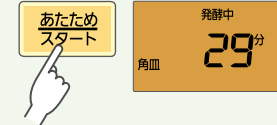
4 時間を合わせる

- 最大設定時間　120分

■合わせることができる時間単位

➡ P.16

- 冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。

5 スタートする

- 発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。
- 食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。
- スタート後、設定温度の確認ができます。➡ P.33

■追加発酵するとき

同様の操作で再度設定して追加発酵してください。

お願い

設定温度が35℃のとき、室温がこの温度に近い、あるいは室温がこの温度より高い場合（夏場など）は、様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。

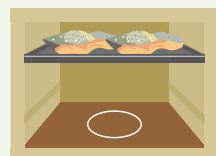
魚などを焼く

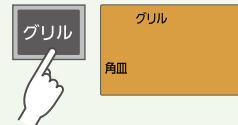
「グリル」

裏返す手間なく焼きます。また、上面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

角皿

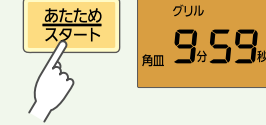
ヒーター加熱

1 食品を入れる

（上段または下段）

2「グリル」を選ぶ

3 時間を合わせる

- 最大設定時間　30分

■合わせることができる時間単位➡ P.16

4 スタートする

- 調理後はすぐに電源プラグを抜かないでください。➡ P.11

■追加加熱するとき

「グリル」で時間を合わせ様子を見ながら加熱します。

角皿は、高温になるため、お手持ちのミトンなどを使い、両手で取り出してください。（やけどに注意）

自動で調理する

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。
おいしい料理が作れます。

■メニュー一覧
「1 全解凍」、「2 半解凍」➡ P.24
「3 牛乳」➡ P.22

	メニュー番号	メニュー名		参照ページ	予熱
野菜で一品	4	五色きんぴら		P.98	–
	5	野菜のバター炒め		P.99	–
	6	かぼちゃみそ和え		P.97	–
	7	中華炒め		P.96	–
	8	ラタトゥイユ		P.92	–
	9	ピクルス		P.94	–
自動メニュー	10	お弁当あたため		P.22	–
	11	フライあたため		P.24	–
	12	トースト(予熱あり)※		P.58	あり
	13	ゆで野菜(葉果菜)		P.26	–
	14	ゆで野菜(根菜)		P.26	–
	15	パスタソース		P.55	–
	16	チルドピザ		P.56	–
	17	グラタン		P.82、83	–
	18	ヘルシーフライ		P.91	–
	19	鶏肉のロースト		P.88、89	–
	20	ホイル焼き		P.84	–
	21	スポンジケーキ		P.79	–
	22	茶わん蒸し	角皿スチーム	P.81	あり
	23	ポテトのスフレ	角皿スチーム	P.95	あり
	24	濃厚チーズケーキ	角皿スチーム	P.77	あり
	25	野菜ケーキ	ヘルシーお菓子	P.75	あり
	26	豆乳きな粉プリン	ヘルシーお菓子	P.71	あり
	27	おからクッキー	ヘルシーお菓子	P.63	あり

※ 角皿のみを下段に入れて予熱してください。また枚数を選ぶ必要があります。

以下は、メニューの基本的な使いかたです。

野菜で一品で調理する

「野菜で一品」4～9

ボタンのみで操作します。

自動調理する

「自動メニュー」10～11、13～21

「予熱あり」で

自動調理する

「自動メニュー」12、22～27

手動で調理するとき

●自分で時間などを合わせて調理するときの設定温度・時間の目安です。
●食品を加熱しすぎると発煙・発火することがあります。調理中、様子を見ながら加熱してください。

レンジ調理(あたため)

レンジ 出力切換　2度押す

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒~1分	ー
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	ー
	どんぶりもの	1人分(350g)	約3~5分	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分~1分30秒	ー
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	ー
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約1分30秒	ー
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	ー
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分~1分20秒	ー
	野菜いため	1人分(200g)	約2分~2分30秒	ー
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	有
	しゅうまい	10個(150g)	約1分	有
	肉まん・あんまん	1個(80g)	約40~50秒	ー
	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	ー
	バターロール	1個(40g)	約10秒	ー
	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	ー
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分30秒	ー
	お酒	1本(180ml)	約1分	ー
	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	ー
	お弁当	500g	約1分30秒~2分	ー
	コロッケ	1個(100g)	約20~30秒	ー

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2~3分	有
	ピラフ(パラパラのもの)	1袋(250g)	約4~5分	有
	カレー・シチュー	1人分(150g)	約3~4分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約4~5分	有
	ハンバーグ	1個(100g)	約3分~3分30秒	有
	しゅうまい	15個(220g)	約4~5分	有
	肉まん	1個(80g)	約1分30秒	有
	あんまん	1個(80g)	約1分20秒	有
	肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	約6~7分	有
	フライ(揚げて冷凍したもの)	3個(80g)	約1分~1分30秒	ー
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒~1分	ー
	パン(バターロール)	1個(30g)	約20~30秒	ー
	ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒~3分	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有

・いかやえびなどの揚げものは、「レンジ」300Wであたためてください。3個(150g)で約40秒~1分です。
・パンのあたためは、時間がたつと固くなるので召し上がる直前に。
・コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。
・ポップコーン(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。
・お弁当は、ラップやふたを必ず外し、アルミケース、ゆで卵やしょうゆ、ソースの入った容器は、取り出してください。(火花が出たり、破裂したりするおそれがあります)
・冷凍食品は、冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。
・あんまんは、あんのほうが先に熱くなるのでご注意ください。

レンジ調理(野菜の下ごしらえ)

レンジ 出力切換　2度押す

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分~2分30秒	ー	要
キャベツ	100g	約1分30秒	ー	ー
小松菜	200g	約2分~2分30秒	ー	要
チンゲン菜	200g	約1~2分	ー	要
もやし	100g	約1分~1分30秒	ー	ー
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒~2分	ー	要
なす	100g	約1~2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1~2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	ー	要
かぼちゃ	200g	約2~3分	ー	ー
じゃがいも	1個(150g)	約3~4分	ー	ー
さつまいも	1本(200g)	約4~5分	ー	ー
さといも	5個(200g)	約4~5分	ー	ー
にんじん	100g	約1~2分	ー	ー

・アク抜き…加熱前水にさらす。
・色止め…加熱後流水にさらす。

ゆでて冷凍した野菜の解凍

レンジ 出力切換　2度押す

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	ー
さやいんげん	100g	約2分	ー

・あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
・大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

レンジ調理(解凍)

レンジ 出力切換　5度押す

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約5~8分	ー
薄切り肉	300g	約5~8分	ー
厚切り肉	200g	約3~6分	ー
鶏もも肉(骨なし)	250g	約3~6分	ー
鶏もも肉(骨付き)	250g	約4~7分	ー
えび	10尾(約200g)	約1~3分	ー
いか(ロール)	100g	約1~2分	ー
まぐろ(ブロック)	200g	約2~4分	ー
一尾魚	1尾(約300g)	約3~5分	ー
切り身魚	1切れ(約100g)	約1~2分	ー

・冷凍庫から出して時間のたったもの(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。

オーブン料理

種類	メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間　オーブン	備考
焼きもの	焼き豚	700g×1個	角皿下段	有	200℃　約40~50分	肉を縦2つに切る
	ローストビーフ	800g×1個	角皿下段	有	220℃　約25~35分	加熱後、アルミホイルに包み15~20分おいて蒸らす
	ベークドポテト	150g×4個	角皿下段	ー	250℃　約40~50分	ー
	骨付き鶏もも肉※	200g×4本	角皿上段	有	220℃　約23~28分	アルミホイルを敷く
お菓子	マドレーヌ	直径9cm 約9個	角皿下段	有	180℃　約18~23分	ー
	焼きいも	250g×4本	角皿下段	ー	250℃　約50~60分	ー

オーブン予熱時間の目安：150℃　約7分　170℃　約8分　180℃　約9分　190℃　約10分
200℃　約11分　210℃　約12分　230℃　約13分　250℃　約14分

※骨付き鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。

※材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする

イラストは、実物と異なる場合があります。

⚠警告

●本体のお手入れ時、電源プラグは抜く。
(感電のおそれがあります)
●庫内が冷めてからお手入れする。
(やけどやけがのおそれがあります)

■次のものは、使わないでください。
(傷が付いたり、色がはげたりします)

シンナー・ベンジン

住宅・家具用合成洗剤(アルカリ性)

クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部(右側面上部)に入れないでください。(故障の原因になります)

使うたびに

■角皿　柔らかいスポンジで水洗いする

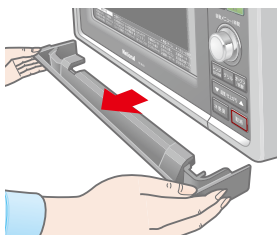
角皿

たわし　スポンジ ナイロン面　金属たわし

※汚れが取れにくいときは お湯をはってしばらく おいておく。

上記のたわしなどは角皿を傷つけるため使えません。

汚れてきたら

■クリーントレー　取り外して、スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形の原因になります)

ヒーターの熱でこびりつくため使うたびに

■庫内　柔らかい布で、水ぶきする

■底面
ひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふく。

■天井・側面・奥面
天井はヒーター調理中に油汚れを焼き切るセルフクリーニング加工
側面・奥面は汚れにくいフッ素加工
●どちらも汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
(庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります)
●底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。
(セラミックガラス製なので割れるおそれがあります)
●においが気になるときは、「28 脱臭」をしてください。
➡ 下記参照
●奥面右上部にある温度センサーを曲げないように気を付けてください。故障の原因になります。

お手入れ前に… 角皿を取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

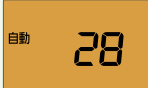
においが気になるとき 「28 脱臭」

庫内の臭いの原因(汚れなど)を焼き切って脱臭します。

ヒーター加熱

(目安時間　約20分)

1 角皿を取り出す
庫内の汚れをふき取っておく

2 「28 脱臭」を選ぶ

3 スタートする

お願い
ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。お気を付けください。

よくあるお問い合わせ

	質問	答え
レンジ	アースは必要ですか？	アースは取り付けてください。➡ P.5 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。 特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.8 アース工事は、お買い上げの販売店にご相談ください。
レンジ	設置のとき、あまりすき間をあけられないのですが、大丈夫ですか？ (例)上面が10cmしかあけられません。	●本体の上面 20cm以上あけてください。 壁や家具などが過熱し、発火の原因になります。 ●本体の側面 左右各5cm以上あけてください。 ●本体の背面 特にあける必要はありません。 ●本体の前面 ドアが完全に開き、食品を出し入れできるスペースをあけてください。 ➡ P.6
レンジ	初めて使用するときに、カラ焼きは必要ですか？	必要ありません。そのままご使用ください。
調理	どうすれば、調理時間を細かく合わせられるのですか？	加熱方法により異なります。 合わせられる調理時間は、各使いかたのページをご参照ください。 調理時間が長くなるほど合わせられる時間の単位が大きくなります。 ➡ P.16
調理	トーストは焼けますか？	自動メニュー「12 トースト(予熱あり)」を使って焼くことができます。 ➡ P.58
調理	おもちは焼けますか？	庫内が大きく、ヒーターが離れているため焼くことができません。
調理	オーブン調理で表面をもう少し焦がしたい	「グリル」を使って焼くことができます。➡ P.34
使いかた	「M」表示って何ですか？	店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため調理できません。「M」表示の解除のしかた➡ P.10

うまく仕上がらない

■あたため・スタート

	症状	対処
あたため	[あたため スタート] で 食品をあたためても熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.30 ●冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 ●冷凍カレーは「あたため・スタート」ボタンではあたためられません。「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.38
あたため	[あたため スタート] で 食品をあたためると熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。 赤外線センサーをうまく働かせるためです。
あたため	缶詰などの加工食品やタレ付きの食品をあたためるとタレが飛び散る	●深めの容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●タレは加熱後にかけましょう。
あたため	冷凍ごはんがあたたまっていない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。 必ず重なりを下にしてください。

■3 牛乳

	症状	対処
あたため	熱くなりすぎて飲めない	●設定機能は合っていますか。 「3 牛乳」はメモリー機能があります。 再度、お好み温度に合わせてください。➡ P.22 ●杯数の設定・置きかたは合っていますか。➡ P.22 ●「3 牛乳」を使いましたか。 「あたため・スタート」ボタンでは熱くなりすぎます。➡ P.22 ●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の8分目まで牛乳を入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱くなりすぎる場合があります。 温度を低めに合わせるか薄手のカップにかえてください。
あたため	上と下で温度が違う	●加熱後よく混ぜてください。
オーブン	焼き色にムラがある	●焼きムラが気になるときは、途中、食品の前後を入れ替えてください。

次ページへつづく

うまく仕上がらない(つづき)

解凍

症状	対処
うまくできない（固い･煮えた）	●分量によって仕上がりを調節してください。➡ P.24 ●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。

自動メニュー

■13～14　ゆで野菜

症状	対処
野菜をゆでるとうまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器･ガラス･プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜･根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると乾燥する	●洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上加熱するときは、大きさが同じくらいのものを選んでください。

■17　グラタン

症状	対処
焼き色が濃い･薄い	●仕上がり調節「強」で濃く、「弱」で薄く焼くことができます。また、チーズの種類などで焼き色が変わります。 ●具が冷めたものを焼くと内部がぬるい場合があります。「レンジ」600Wでひとはだにあたためてから焼いてください。

■21　スポンジケーキ

症状	対処
ケーキがうまく焼けないふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	●ボールに油分や水分がついていませんか。泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果があります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違いで焼き色が変わることがあります。（例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります）

■22～24、26　角皿スチーム共通

症状	対処
うまくできない	●湯の量が少ないと上手にできません。各メニューに記載の分量通りのお湯を張ってください。 ●湯の温度が低いとうまくかたまらないことがあります。様子を見て追加加熱してください。 ●茶わん蒸しは共ぶたでふたをしてください。 ●豆乳きな粉プリンは使う豆乳の種類によってできばえが異なることがあります。

レシピ

■シュー

症状	対処
焼き色･大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●生地作りのコツ➡ P.64

■バターロール

症状	対処
焼き色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。

うまく仕上がらない

故障かな？

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったくあたたまらない	●表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 「レンジ」ボタンを押し、「あたため･スタート」ボタンを4回押す。さらに「取消」ボタンを4回押すと「M」表示が消え、解除されます。
調理中、調理後にカチカチ音やうなり音などの音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
レンジ調理のとき火花が出る	●金粉･銀粉のある容器を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル･金ぐしなど)が触れていませんか。 ●付属品の角皿を使用していませんか。角皿は使えません。
煙やいやな臭いが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け臭いや煙が出ることがあります。気になる場合は、脱臭をしてください。➡ P.40 ●庫内･ドア内側に、食品カス･油などがついていませんか。 ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
調理中、蒸気が出た	●調理中に排気口やドア周囲から多少蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	●メニューにより若干の水滴が出ることがあります。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	●現在温度は食品のおよその平均温度を表示しています。 温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらないことがあります。故障ではありません。
レンジ調理のとき途中で「0」表示になる	●庫内に食品が入っていない、または少量(50g以下)の食品を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

症　状	原　因
U41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●少量(50g以下)の食品を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。
U50	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動で調理してください。

■以上のことをお調べになり、なお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(オーブンレンジ)
3. 品番(NE-M250/NE-ME425)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。

「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

H□□　Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

修理・お取り扱い・お手入れなどのご相談は…
まず、お買い求め先へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は

- 修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
- 使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書(別添付)

お買い上げ日、販売店名などの記入を必ず確かめ、
お買い求め先からお受け取りください。
よくお読みのあと、保管してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
(一般家庭用以外に使用される場合は除きます)

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注)補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

42〜47ページの表に従ってご確認のあと、
直らないときは、まず電源プラグを抜いて、
お買い求め先へご連絡ください。

- 保証期間中は
  保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
- 保証期間を過ぎているときは
  修理すれば使用できる製品については、ご要望により修理させていただきます。
  下記修理料金の仕組みをご参照のうえご相談ください。
- 修理料金の仕組み
  修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。
  - 技術料 は、診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
  - 部品代 は、修理に使用した部品および補助材料代です。
  - 出張料 は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

ご連絡いただきたい内容	
製品名	オーブンレンジ
品番	NE-M250/NE-ME425
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	できるだけ具体的に

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

松下電器産業株式会社およびその関係会社は、
お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への
対応や修理、その確認などのために利用し、
その記録を残すことがあります。
また、折り返し電話させていただくときのため、
ナンバー・ディスプレイを採用しています。
なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を
委託する場合や正当な理由がある場合を除き、
第三者に提供しません。
お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

修理に関するご相談

ナショナル パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル(全国共通番号) 0570-087-087

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。
- 最寄りの修理ご相談窓口は、次ページをご覧ください。

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時〜20時

電話 フリーダイヤル 0120-878-365 (パナは365日)
■携帯電話・PHSでのご利用は… 06-6907-1187
FAX フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

よくお読みください

※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

ナショナル パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル(全国共通番号) **0570-087-087**

- 呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北海道地区

地域	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	(011)894-1251
旭川	旭川市2条通16丁目1166	(0166)22-3011
帯広	帯広市西20条北2丁目23-3	(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241(函館流通卸センター内)	(0138)48-6631

東北地区

地域	所在地	電話
青森	青森市大字浜田字豊田364	(017)775-0326
秋田	秋田市外旭川字小谷地3-1	(018)868-7008
岩手	盛岡市厨川5丁目1-43	(019)645-6130
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	(022)387-1117
山形	山形市平清水1丁目1-75	(023)641-8100
福島	郡山市亀田1丁目51-15	(024)991-9308

首都圏地区

地域	所在地	電話
栃木	宇都宮市上戸祭3丁目3-19	(028)689-2555
群馬	前橋市箱田町325-1	(027)254-2075
茨城	つくば市筑穂3丁目15-3	(029)864-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	(048)728-8960
千葉	千葉市中央区末広5丁目9-5	(043)208-6034
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	(025)286-0171

中部地区

地域	所在地	電話
石川	金沢市横川3丁目20	(076)280-6608
富山	富山市根塚町1丁目1-4	(076)424-2549
福井	福井市問屋町2丁目14	(0776)25-5001
長野	松本市寿北7丁目3-11	(0263)86-9209
静岡	静岡市葵区千代田7丁目7-5	(054)287-9000
愛知	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	(052)819-0225
岐阜	岐阜市中鶉4丁目42	(058)278-6720
高山	高山市花岡町3丁目82	(0577)33-0613
三重	津市久居野村町字山神421	(059)255-1380

近畿地区

地域	所在地	電話
滋賀	栗東市霊仙寺1丁目1-48	(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	(075)646-2123
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	(073)475-2984
兵庫	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4	(078)796-3140

中国地区

地域	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	(0855)22-6629
岡山	岡山市田中138-110	(086)242-6236
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	(082)295-5011
山口	山口市小郡下郷220-1	(083)973-2720

四国地区

地域	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	(087)868-6388
徳島	徳島市沖浜2丁目36	(088)624-0253
高知	高知市仲田町2-16	(088)834-3142
愛媛	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1	(089)905-7544

九州地区

地域	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	(099)250-5657
大島	奄美市名瀬朝仁町11-2	(0997)53-5101

沖縄地区

地域	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0507

仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.45kW
	高周波出力	1000W※1・700～150W相当
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	−10～90℃
グリル	消費電力	1.41kW
	ヒーター出力	1.36kW
オーブン	消費電力	1.41kW
	ヒーター出力	1.36kW
	温度調節範囲	発酵（35・40℃）・100～250℃ ・このオーブンレンジの250℃温度での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に210℃に切り替わります。
電源	交流100V（50Hz−60Hz共用）	
質量	約14.7kg	
寸法	外形	幅520mm×奥行427mm×高さ328mm
	庫内	幅338mm×奥行336mm×高さ215mm

消費電力量の目安

区分名※2	D（上下平面ヒーター方式）
電子レンジ機能の年間消費電力	58.0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	15.2kWh／年
年間待機時消費電力量	0kWh／年
年間消費電力量	73.2kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約3分）であり、調理中自動的に600Wに切り替わります。
これは自動の限定したメニューのみに働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
（表示部「0」表示時1.7W）
●年間消費電力量（kWh／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

このような症状はありませんか
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常な臭いや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。
●その他の異常や故障がある。

→ このような症状のときは使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	
販売店名			
	☎　（　）		

Cook Book

オーブンレンジ（家庭用）

料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
（レシピの目次は101～103ページです）

レシピなど、お役立ち情報を満載のナショナルホームページへ！
http://national.jp

ホワイトソース

レンジ加熱

材料（3カップ分：グラタン4皿分）
カロリー（½カップ分）約163kcal

- 薄力粉……………………50g
- バター……………………50g
- 牛乳………………… 3カップ
- 塩、こしょう……………… 少々

材料＼分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳（カップ）	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

［レンジ］

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、
ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約1分～1分30秒 ▶ あたためスタート
2度押す

2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、
牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内底面の円の
上に置く。

 レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約7～8分 ▶ あたためスタート
2度押す

※途中で2～3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

りんごの甘煮

レンジ加熱

材料（でき上がり分量 約530g）
カロリー（1人分）約113kcal

- りんご（固めのもの）……正味600g
- 砂糖…………………… 100g
- バター……………………20g
- レモン汁……………… ½個分
- シナモン…………… 小さじ½
- コーンスターチ
  （同量の水で溶く） …… 小さじ2
- ラム酒
  （またはブランデー）…… 大さじ½
- 硫酸紙（またはグラシン紙など）

［レンジ］

1 加熱する

りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。
塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、
砂糖、バター、レモン汁を加える。
硫酸紙（グラシン紙）か
薄手の皿で落としぶたをする。
ふた、またはラップをして
庫内底面の円の上に置く。

 レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約13～15分 ▶ あたためスタート
2度押す

※途中でかき混ぜる。

2 煮つめる

煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜ、
ふたなしで、庫内底面の円の上に置く。

  レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約1分30秒 ▶ あたためスタート
2度押す

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

■追加加熱するときは➡「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

カスタードクリーム

レンジ加熱

材料（シュークリーム18個分）
カロリー（1個分）約59kcal

- 牛乳……………… 2カップ
- A ［薄力粉………… 大さじ2
  コーンスターチ…… 大さじ1～2
  砂糖………… 50～80g］
- 卵黄………………… 4個分
- B ［バター……………20g
  バニラエッセンス…… 少々］
- ラム酒……………… 小さじ1

［レンジ］

1 下ごしらえをする

深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、
ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

 レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約2～3分 ▶ あたためスタート
2度押す

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら
牛乳を少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。

2 加熱する

混ぜた材料をふたなしで庫内底面の円の上に置く。

 レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約3～5分 ▶ あたためスタート
2度押す

※途中で2～3回かき混ぜる。
　混ぜた筋が残る程度のとろみがつけば、加熱をやめる。

3 仕上げる

Bを手早く混ぜこみ、粗熱が取れたらラム酒を加え、
冷蔵庫で冷やす。

いちごジャム

レンジ加熱

材料（でき上がり分量 約350g）
カロリー（大さじ2杯分）約83kcal

- いちご（へたを取る）…… 300g
- A ［砂糖……………… 150g
  レモン汁……… 小さじ2
  サラダ油……… 1～2滴］

※レモン汁は固まりやすくする
　ために、油は吹きこぼれにくく
　するために加えます。

［レンジ］

1 下ごしらえをする

いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、
Aを全体にふりかける。

2 加熱する

ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約14分 ▶ あたためスタート
2度押す

※途中で2～3回かき混ぜる。

アドバイス

ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、
冷ますととろみがでてきます。
加熱しすぎないようにしましょう。

りんごジャム

材料(でき上がり分量 約220g)
カロリー(大さじ2杯分) 約97kcal

りんご・・・・・・・・・・・・・・ 正味200g
A 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
　レモン汁 ・・・・・・・・・・ 大さじ1
　サラダ油 ・・・・・・・・・・ 1〜2滴

※レモン汁は固まりやすくするために、油は吹きこぼれにくくするために加えます。

[レンジ]

1 下ごしらえをする

りんごは皮をむいてしんを取り、薄いいちょう切りにする。
(よく洗って皮ごとすりおろしてもよいでしょう)
深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、
Aを全体にふりかける。

2 加熱する

ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

 600W ▶ 自動メニュー/時間 約10〜12分 ▶

2度押す

※途中で1回かき混ぜる。

アドバイス

砂糖が少ないほど保存がききません。
1回で作る分量は数日で食べきるようにしましょう。

トマトジャム

材料(でき上がり分量 約400g)
カロリー(大さじ2杯分) 約96kcal

トマト・・・・・・・・・・・・・・ 正味350g
りんご・・・・・・・・・・・・・・ 正味100g
A 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 200g
　レモン汁 ・・・・・・・・・・ 大さじ2
　サラダ油 ・・・・・・・・・・ 1〜2滴

※レモン汁は固まりやすくするために、油は吹きこぼれにくくするために加えます。

[レンジ]

1 下ごしらえをする

トマトを洗い、十文字の切り込みを入れ、湯むきする。
種を除き、4〜6つに切る。
りんごは皮をむき、小さめの角切りにする。
深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールにトマトとりんごを入れ、ふた、またはラップをして庫内底面の円の上に置く。

 500W ▶ 自動メニュー/時間 約6分30秒 ▶

3度押す

加熱後、フォークなどで粗くつぶし、Aを加えて混ぜる。

2 加熱する

ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

 600W ▶ 自動メニュー/時間 約20分 ▶

2度押す

加熱後、よく混ぜる。

トマトをにんじんに代えて

にんじんジャム

トマトの代わりににんじんを使い、水または果汁100%ジュース¾カップを加えてにんじんジャムに。
にんじんジャムの場合、「下ごしらえをする」は「レンジ」600Wで約10〜13分、
「加熱する」はトマトジャムと同じように加熱します。

■追加加熱するときは➡「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

パスタソース

レンジ加熱

しめじとベーコンのパスタソース

材料(4人分)
カロリー(1人) 約105kcal

トマトの水煮・・・・・ 1缶(400g)
たまねぎ・・・・・・・・・ 1個(200g)
にんにく・・・・・・・・・・・ 1片(約5g)
ベーコン・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
しめじ・・・・・・・・・ 1パック(85g)
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
オレガノ、こしょう ・・・・・・ 各少々

[15 パスタソース]

1 下ごしらえをする

トマトの水煮は、粗く刻む。
たまねぎは、50gをすりおろし、残りの150gを薄切りにする。
にんにくはすりおろす。
ベーコンは1cm幅に切る。
しめじは小房に分ける。

2 加熱する

直径約22cmの深めの耐熱容器に材料を入れ、
ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

自動メニュー/時間 自動15 ▶ ●加熱時間の目安 約18分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約16〜20分。

しめじを代えて

なすのパスタソース

1 なす1本(200g)を半月切りまたは輪切りにして、直径約22cmの深めの耐熱容器に入れ、大さじ2のオリーブ油とにんにくでからめる。ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

 600W ▶ 自動メニュー/時間 約3分 ▶

2度押す

2 残りの材料を加えて混ぜ、ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

自動メニュー/時間 自動15 ▶ ●加熱時間の目安 約18分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約16〜20分。

鶏肉のパスタソース

1 鶏肉200gは一口大、ピーマン50gは細切りにする。

2 直径約22cmの深めの耐熱容器に、1と残りの材料を加えて混ぜ、ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

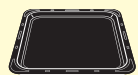
3 なすのパスタソースと同じ要領で加熱する。

チルドピザ

ヒーター加熱

材料[直径23cm 丸型1枚分
(9インチ 約280g)]

市販の冷蔵ピザ………… 1枚

使用する付属品
角皿(下段)

[16 チルドピザ]

1 焼く

角皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。

自動メニュー/時間 自動16 ▶ あたため/スタート ●加熱時間の目安 約14分

●手動のとき➡ オーブン「予熱あり」250℃で約6～9分。

■追加加熱するときは➡「オーブン」210℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

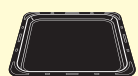
ポイント!
小さいピザ、薄焼きピザなどは、〈弱〉で焼くとよいでしょう。

冷凍ピザ

ヒーター加熱

材料[直径15cm 丸型1枚分
(6インチ 約120g)]

市販の冷凍ピザ………… 1枚

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 予熱する　予熱時間: 約13分

 ▶ 230℃

2 焼く

予熱完了後、角皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。

自動メニュー/時間 約6～9分 ▶ あたため/スタート

■追加加熱するときは➡「オーブン」210℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

手作りピザ(ソフト生地)

ヒーター加熱

材料(直径25cm 丸型1枚分)
カロリー(⅛量) 約146kcal

生地
A ┌薄力粉 ……………… 130g
│ドライイースト ……小さじ⅔
│(予備発酵不要のもの)
│スキムミルク …… 小さじ1⅓
│塩 ……………………小さじ½
└砂糖 …………………大さじ⅔
バター(室温に戻す)……… 10g
ぬるま湯(約40℃) ……… 75ml

具
たまねぎ(薄切り)…… ¼個(50g)
マッシュルーム…………30g
(缶詰/薄切り)
サラミソーセージ(薄切り)‥ 10枚
ピーマン(薄切り)………… 1個
ナチュラルチーズ(ピザ用)‥ 100g
市販のピザソース…… 大さじ3
(またはケチャップ)

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

1 生地を作る

ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指についた生地も取ってまとめ、生地の周りをならしながら丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる

油を塗ったボールに生地を入れる。
ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

   40℃ ▶

自動メニュー/時間 約20～30分 ▶

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)

3 予熱する　予熱時間: 約12分

 ▶   220℃

4 生地をのばして具をのせる

軽く粉をふった台に生地を移し、
手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)
ふちを少し残してピザソースを塗り、
具を並べてチーズをのせる。

5 焼く

予熱完了後、角皿を下段に入れる。

自動メニュー/時間 約11～16分 ▶

■追加加熱するときは➡
「オーブン」210℃予熱なしで
様子を見ながら加熱してください。

トースト

ヒーター加熱

材料

カロリー（1枚分）約158kcal

食パン（6枚切り）・・・・・・・・・・ 1枚

使用する付属品

角皿（下段）

●2枚まで同時に焼けます。

[12 トースト（予熱あり）]

1 角皿のみを下段に入れて予熱する

予熱時間：約12分

パンはのせないで、角皿を下段に入れる。

自動メニュー/時間

自動12　1枚 ▶ あたため スタート

（2枚のとき：自動12-2枚）

2 焼く

予熱完了後、角皿の中央にパンを置く。
2枚のときは中央に寄せて置く。
（熱いのでやけどに注意する）

あたため スタート ●加熱時間の目安
約5分
（2枚のとき：約6分）

●冷凍パンを焼く場合は、仕上がり〈強〉で。
底面の焼け色が薄くなります。

●手動のとき➡ 角皿を下段に入れ、「オーブン」200℃で予熱する。
予熱完了後、角皿の中央にパンを寄せて置く。（熱いのでやけどに注意する）
約8～10分焼く。

■追加加熱するときは➡「オーブン」200℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

お願い

●「12 トースト（予熱あり）」では食パンのみ焼くことができます。
●予熱完了後、ドアを開けたらすぐにパンを置き、ドアを閉めてください。
●パンの種類、厚さにより焼けかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
●庫内が熱い状態で、連続してパンを焼くときも、予熱をしてから焼いてください。
そのときの予熱時間は短くなります。

パン作りのコツ

■材料は正確にはかりましょう

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安
バターロール：27～28℃

●高すぎるとき
ボールを2重にし、
下のボールに水を
入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんに
して生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です

「発酵」機能を使います。➡ P. 34

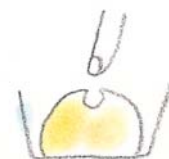
●発酵設定温度の目安

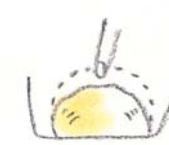
温度	用途
35℃	バターロールの一次発酵など
40℃	バターロールの二次発酵、ピザ生地の発酵など

●時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）

一次発酵後、指に粉をつけて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好
（完了）
生地が2～2.5倍にふくらみ、
指穴がそのまま残る。

●発酵不足
（固く、重いパンになる）
生地のふくらみが小さく、
指穴がすぐに戻る。
➞一次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ
（パサついたパンになる）
指穴の周囲にしわができ、
生地が沈む。

※室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。
※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

ADVICE［ 浅田先生のアドバイス ］

記録を残して上手になろう

パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録をつけておくことが次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということを繰り返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。
特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでもかまいません。
生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。

3 35℃で一次発酵させる

生地を入れたボールをラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

35℃
約50～70分
生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
（発酵終了時の生地温度の目安は、30～35℃）
※発酵について➡ P. 59

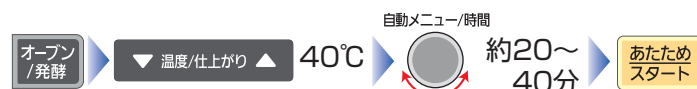
4 生地を休ませる

生地を包丁かスケッパーで、9個に分ける。※手ではちぎらない。
小さく丸めて、ラップをかけ15～20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15～20分休ませる。

5 成形する

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。
生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油を塗った角皿に並べる。

6 40℃で二次発酵させる

生地と庫内に霧を吹き、角皿を下段に入れる。

40℃
約20～40分
発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7 210℃に予熱する　予熱時間：約12分

210℃
8 190℃で焼く

予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。

190℃
約14～19分
■追加加熱するときは➡「オーブン」190℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

バターロール

1 材料を混ぜる

ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

2 生地をこねる

材料をひとまとめにして台に出す。
こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。
（手についてこなくなるまで）

たたきつける、こねるを繰り返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら、繰り返したたきつけ、十分にこねる。
（約10分間）
※のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油を塗ったボールに入れる。

材料（約9個）

カロリー（1個）約133kcal

材料	分量
強力粉	210g
ドライイースト（予備発酵不要のもの）	小さじ1強

材料	分量
A 砂糖	27g
A 塩	小さじ½強
A 卵	M寸½個（正味25g）
A 牛乳	60ml
A 水	60～70ml
バター	26g

ドリュール

材料	分量
卵	M寸½個（正味25g）
塩	少々

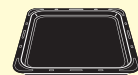
使用する付属品
角皿（下段）

クッキー

ヒーター加熱

材料（約20個分）
カロリー（5個）約245kcal

- バター（室温に戻す）……… 50g
- 砂糖（ふるう）……………… 50g
- 卵…………… L寸½個（正味30g）
- バニラエッセンス…………… 少々
- （またはバニラオイル）
- 薄力粉……………………… 100g

使用する付属品
角皿（上段）

アドバイス
トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くとよいでしょう。

［オーブン］

1 生地を作る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2〜3回に分けて入れ、よく混ぜる。
溶き卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
ラップをして冷蔵庫で10〜20分休ませる。

2 予熱する

予熱時間：約8分

▶ ▼温度/仕上がり▲ 170℃ ▶

3 焼く

角皿にアルミホイルを敷き、生地を20等分して丸め、約5mmの厚さにして等間隔に並べる。
（生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等につきます）
予熱完了後、角皿を上段に入れる。

自動メニュー/時間 約15〜20分 ▶

ポイント!
- 生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
- 市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。

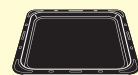
クッキーの生地を使って

アイスボックスクッキー

ヒーター加熱

材料（約25個分）
カロリー（5個）約196kcal

- バター……………………… 50g
- 砂糖（ふるう）……………… 50g
- 卵………… L寸½個（正味30g）
- バニラエッセンス………… 少々
- （またはバニラオイル）
- 薄力粉…………………… 100g

使用する付属品
角皿（上段）

［オーブン］

1. クッキーの要領で生地を作り、直径3cmの棒状にする。
2. 1をラップで包み、冷凍庫で約1時間休ませる。
3. 「オーブン」170℃で予熱する。（約8分）
4. 角皿にアルミホイルを敷き、2を4〜5mmの厚さに切り、等間隔に並べる。
5. 角皿を上段に入れ、クッキーと同じ要領で焼く。

●うずまき模様、市松模様は生地½量にココア小さじ1を加えて

■追加加熱するときは➡「オーブン」170℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

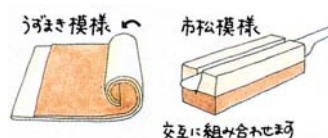
おからクッキー

［27 おからクッキー］

ヒーター加熱

材料（50個：角皿2皿分）
カロリー（5個）約221kcal

- バター（室温に戻す）…… 110g
- おから……………………… 40g
- A きび糖 ……………… 40g
  - （なければグラニュー糖）
  - 塩 ……………………… 少々
  - 卵黄 ………………… 1個分
- B 薄力粉 …………… 120g
  - アーモンドパウダー …… 50g
  - （合わせてふるう）
- C グラニュー糖 ………… 90g
  - （ミルなどで細かくする）
  - うぐいす粉 ………… 5g
  - （合わせてふるう）

使用する付属品
角皿（上段）

1 おからを乾燥させる

耐熱性の平皿におからを広げ、ラップなしで庫内底面の円の上に置く。

700W ▶ 自動メニュー/時間

約1分30秒〜2分 ▶

1度押す

※途中2〜3回混ぜる。

2 生地を作る

ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
Aを加えて混ぜたあと、おからを加えて混ぜる。
さらにBを加え、ゴムべらで生地をまとめる。
出来上がった生地を½に分ける。
直径2cmの円筒形に整え、ラップに包み冷蔵庫で休める。
生地が締まってくれば、1cm幅に切り、手で丸める。

3 予熱する

予熱時間：約8分

自動メニュー/時間

自動27 ▶

4 焼く

角皿にオーブンシートを敷き、丸めた生地を25個並べ、予熱完了後、上段に入れる。

●加熱時間の目安
約18分

焼き上がれば、熱いうちにCを全体的にまぶして冷ます。

●手動のとき➡「オーブン」170℃予熱ありで、約17〜22分。

ADVICE［大庭先生のアドバイス］
きび糖はミネラルを多く含みます。なければグラニュー糖に代えてもよいでしょう。
余った生地は冷凍保存ができます。
焼くときは冷蔵で解凍し、さわりすぎないように丸めて焼きます。
また、仕上げのうぐいす粉を、抹茶・きな粉・バニラ等に代えても色合い、香りが楽しめます。

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

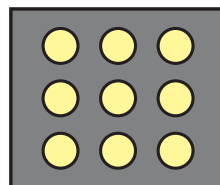
ADVICE［大庭先生のアドバイス］

生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の割れ目の中まで焼き色がつくまで、ドアを開けずに焼きましょう。

3 生地を絞り出す
角皿にアルミホイルを敷き、バターを薄く塗る。
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4 焼く
予熱完了後、生地の表面に霧吹きで霧を吹いたあと、すばやく角皿を下段に入れる。

自動メニュー/時間
約28〜40分
5 クリームを詰める
焼き上がったら、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
上から1/3に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

■追加加熱するときは➡「オーブン」190℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

レンジで作るシュー種

［レンジ］ 簡単に電子レンジで作れます。（9個） レンジ加熱

1. 深めの耐熱性ボールにA（バターと水）を入れ、ふたなしで庫内底面の円の上に置き、「レンジ」600Wで約2分20秒〜2分40秒加熱し、十分に沸とうさせる。
加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉50gを加えてさらによく混ぜる。
2. ふたなしで「レンジ」600Wで約1分30秒〜2分、途中で3回くらい混ぜながら加熱し、よく混ぜる。
溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネがつかなくなるまで混ぜ、さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。
※加える卵はＬ寸2個分（正味120g）が目安です。
3. 焼くときは、生地の表面に霧を吹き、「オーブン」190℃予熱ありで約25〜30分下段で焼く。（予熱時間：約10分）

ポイント!
- **卵は入れすぎない**
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
- **ボールは大きめのものを**
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
- **バターは室温に戻し、小さく切る**
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

シュークリーム

ヒーター加熱

材料（9個分）
カロリー（1個）約141kcal

シュー皮
A［バター ……………… 50g
（1cmの角切り、室温に戻す）
水 ………………… 80ml
薄力粉（ふるう）………… 50g
卵……… L寸2個（正味120g）
（室温に戻す）
※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身
カスタードクリーム……… 適量
（➡ P. 53）

使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 生地を作る
鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を一気に加えて木べらでよく混ぜ、なめらかなひとかたまりにする。

手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。（卵が残ることもあります）

2 予熱する 予熱時間：約10分

190℃

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と
薄力粉を半分ずつ使うと
しっかりした食感になります。
塩を粉の 2% ほど加えると生地が
引き締まり、扱いやすくなります。

生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番の
ポイントです。
厚みにムラがあれば火の通りかたが
変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い
詰めものをする場合は、生地をパリッと
焼き上げるために少し薄めにのばしたり、
りんごの下にスポンジを敷き、
生地に水分がしみこみにくくするのも
よいでしょう。
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを
細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの
甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

きれいに焼き上げるには

焼く前に溶き卵を塗るのはきれいな
焼き色をつけるためです。
全卵ではなく卵黄だけを使うと
焼き色がよくなります。
さらに焼きたての熱いうちにシロップを
塗り、つやを出すとよりおいしそうに
仕上がります。

ポイント!

- バターが溶けないよう材料や器具を冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- 生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが溶けないよう、練り込まずに一気に手早く。少しパサついた感じがベストです。
- 生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
- 市販の生地は300gで直径18cmのパイ皿1枚分です。種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

2 成形する

幅15cm、長さ35cm、
厚さ5mmにのばし、
2cm幅の帯を2本切り取り、
残りの生地を½に切り、
それぞれを20cm 四方の
正方形にのばす。
バターを塗ったパイ皿に、
生地を密着させて敷く。
（特に角はていねいにパイ皿
に沿わせる）

底にフォークでまんべんなく
空気穴をあける。

りんごの甘煮（➡ P. 52）と、
スライスアーモンドをのせ、
パイ生地のふちに卵白を塗る。

もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、
周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で15〜20分休ませる。
表面にドリュールを塗り、でき上がり写真のように
中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで
切りこみを入れ、帯状の生地をふちにはりつける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に
向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様をつける。
放射状の切り込みに沿って数か所にナイフの先で
空気穴をあける。

3 予熱する

予熱時間：約12分

210℃
4 焼く

予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

約40〜50分
■追加加熱するときは➡「オーブン」210℃予熱なしで
様子を見ながら加熱してください。

アップルパイ

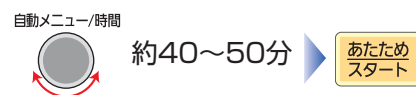
［オーブン］

ヒーター加熱

材料（直径18cmパイ皿：1枚分）
カロリー（⅛量）約375kcal

パイ生地
A ［強力粉 ･････････････ 100g
　 薄力粉 ･････････････ 100g
　 （合わせてふるう）
塩 ･･････････････････････ 4g
バター ･･････････････････ 150g
（冷やして、7mm角に切る）
B ［卵黄 ･･････････････ 1個分
　 冷水 ･･････････････ 70〜80ml
　 （混ぜる）
打ち粉（強力粉）･･････････ 適量
卵白 ･････････････････････ 1個分
スライスアーモンド ････････ 10g
（フライパンできつね色に
色づくまで軽くいったもの）

りんごの甘煮（➡ P. 52）
ドリュール
卵黄 ･･････････････････････ 1個分

使用する付属品
角皿（下段）

1 生地を作る

Aに塩、バターを加えて軽く
混ぜ、Bを加えて手ですくい
上げるように混ぜて全体に
水分をいきわたらせ、
練らないようにまとめる。

バターのかたまりが残っている
状態で約15cm角に整え、
ビニールかラップに包み、
冷蔵庫で1時間以上休ませる。

生地が台にはり付かない
ように打ち粉をしながら、
横幅はそのままで縦45cmに
のばし3つ折りにする。

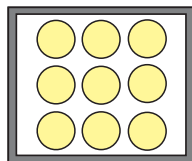
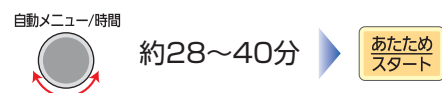
方向を90度変え、縦60cmに
のばし、4つ折りにして
冷蔵庫で30分以上休ませる。

再度のばして3つ折り、
4つ折りをくり返し、
冷蔵庫で30分以上休ませる。

ポイント!

●大きな型を使用して焼くときは、
加熱時間がかかります。
様子を見ながら焼いてください。
乾燥が気になる場合は、アルミホイルで
ふたをするとよいでしょう。
●プディングがあたたかいうちは、
柔らかくてくずれやすいので、
冷蔵庫で十分に冷やしてから
型から出しましょう。
●ホイップクリームやフルーツを
飾ってもよいでしょう。

4 焼く

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に
合わせてすき間なく敷き詰める。
(型のすべり止めと熱い残湯を
こぼれにくくし、湯のあたりを
均一にする効果があります。)
型を置き、予熱が完了したら
開けたドアの上に角皿を置き、
約50℃の湯400mlを注ぐ。
下段に入れる。

(ドアが熱いのでやけどに注意する)

約28〜40分
角皿に熱い湯が残っているため、
取り出すときはやけどに注意する。

竹ぐしを刺して生っぽいものがつかなければ焼き上がり。

5 仕上げる

加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

■追加加熱するときは➡「オーブン」150℃予熱なしで
様子を見ながら加熱してください。

⚠ 注意

■ 調理中、調理後角皿の扱いには注意する

高温注意

やけどのおそれがあります。
角皿の出し入れの際にはお手持ちのミトンなどを使ってください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に
手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときには
ご注意ください。

カラメルソース

1 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になりはじめ、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3 湯大さじ1を加える。(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)

●まとめて作り、保存しておくとケーキ作りにも使えて便利です。

カスタードプディング

ヒーター加熱

材料
(約90ml金属製プリン型9個分)
カロリー(1個) 約112kcal

牛乳 ・・・・・・ 2½カップ
砂糖 ・・・・・・ 85g
卵 ・・・・・・ M寸4個(正味200g)
バニラエッセンス ・・・・・・ 少々
バター ・・・・・・ 少々
カラメルソース(➡ P. 68)

使用する付属品
角皿(下段)

■調理前に必ずお読みください。
➡P. 28

[オーブン]

1 卵液を作る

耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで
庫内底面の円の上に置く。

2度押す
600W
約2分30秒〜3分
かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、
あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。

2 プリン型に入れる

プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを
底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
卵液にバニラエッセンスを加えて混ぜ、
カラメルソースの上から静かに流し入れる。

3 予熱する

予熱時間: 約7分

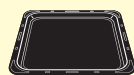
150℃
あたため
スタート

シフォンケーキ

ヒーター加熱

材料
(直径17cmのアルミ製
シフォン型1個分)
カロリー(⅛量) 約141kcal

卵黄……………… M寸3個分
砂糖(ふるう)……………65g
サラダ油……………… 40ml
水…………………… ¼カップ
バニラエッセンス………… 少々
(またはバニラオイル)
卵白……………… M寸4個分
薄力粉(ふるう)………… 75g
※フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

使用する付属品
角皿(下段)

ポイント!

20cmの型で焼くときは
●材料は、卵黄M寸5個分、砂糖130g、油80ml、水½カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸7個分、薄力粉150g。
●「オーブン」170℃予熱ありで約45〜55分、下段で焼きます。

上面の焦げが気になるときは
●焼き時間の残り5〜10分のときにアルミホイルをかぶせて焼いてください。

[オーブン]

1 卵黄を泡立てて、粉を加える
ボールに卵黄と砂糖半量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。

2 予熱する
予熱時間: 約8分

 ▶ 温度/仕上がり ▲ 170℃ ▶

3 メレンゲを作り、生地を合わせる
別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、
ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
(ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる)
粉を加えた卵黄にメレンゲ⅓量を入れ、
泡立て器でメレンゲが消えるまで、練らずにさっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまで練らないように、
メレンゲのかたまりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流しこみ、
型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。

4 焼く
予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 約35〜45分 ▶

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、
型をひっくり返して生地を取り出す。

●紙型で焼くとき➡ 時間を長めに設定し、様子を見ながら焼いてください。

材料に加えてアレンジ

抹茶シフォンケーキ
材料
薄力粉………… 75g
抹茶……… 大さじ½
(合わせてふるう)

ココアシフォンケーキ
材料
薄力粉………… 75g
ココア…… 大さじ½
(合わせてふるう)

■追加加熱するときは➡「オーブン」170℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

豆乳きな粉プリン

ヒーター加熱

材料
(直径約6cmのココット型6個分)
カロリー(1個) 約86kcal

調整豆乳……………… 250g
卵黄…………………… 2個分
黒砂糖…………………… 30g
きな粉…………………… 10g
かのこ豆……………… 30粒

仕上げ
かのこ豆……………… 18粒

使用する付属品
角皿(下段)

■調理前に必ずお読みください。
➡P. 28

[26 豆乳きな粉プリン]

1 豆乳液を作り、型に入れる
耐熱ガラス製ボールに豆乳を入れ、ラップなしで
庫内底面の円の上に置く。

 600W ▶ 自動メニュー/時間 約1分〜1分30秒 ▶
2度押す

(でき上がりの豆乳温度: 約50℃)
別のボールに卵黄、黒砂糖を入れてすり混ぜる。
さらにきな粉を加え、あたためた豆乳を加えて混ぜる。
6個のココット型にかのこ豆を5粒ずつ散らし、豆乳液を流し入れる。(でき上がりの豆乳液の温度: 約40℃)

2 予熱する
予熱時間: 約8分

自動メニュー/時間 自動26 ▶ あたため スタート

3 焼く
角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、
湯のあたりを均一にする効果があります。)
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、
約50℃の湯300mlを注ぐ。下段に入れる。
(ドアが熱いのでやけどに注意する)

あたため スタート ●加熱時間の目安
約23分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

4 仕上げる
焼き上がったあと、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
中央にかのこ豆を3粒ずつ飾る。

●手動のとき➡「オーブン」170℃予熱ありで、約18〜23分焼き上げたあと、庫内で5分蒸らす。
(予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ)

tsuji

ADVICE [大庭先生のアドバイス]

豆乳液を作るときは作業を止めず、手早く庫内に入れるようにしましょう。
豆乳液の温度の下がりすぎに注意してください。冷たくなった場合は「レンジ」600W で様子をみながら少しあたためてもよいでしょう。
焼き上がりは、中央部分がプルリとゆれる感じです。粗熱が取れるまでの余熱でなめらかに仕上がります。

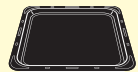
ロールケーキ

ヒーター加熱

材料(1本分)

カロリー(1/10量) 約182kcal

- 卵・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)
- 砂糖(ふるう)・・・・・・・・・・・・・・60g
- バニラエッセンス・・・・・・・・・・ 少々
  (またはバニラオイル)
- 薄力粉(ふるう)・・・・・・・・・・・・60g
- バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
  (「レンジ」600Wで約20秒加熱)
- ホイップクリーム(➡ P. 79の半量)
- お好みのフルーツ・・・・・・・・・・ 適量
- 硫酸紙(またはグラシン紙など)
  ※四隅に切り込みを入れる

使用する付属品
角皿(上段)

ポイント!
紙はぬれぶきんで湿らせると、はがれやすくなります。

[オーブン]

1 予熱する

予熱時間：約8分

 ▶ ▼温度/仕上がり▲ 170℃ ▶

2 生地を作る

いちごのショートケーキの要領で、
卵と砂糖を泡立てる。➡ P. 79
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く

硫酸紙(グラシン紙)を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、上段に入れる。

自動メニュー/時間 約15〜20分 ▶

4 巻く

粗熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

■追加加熱するときは➡「オーブン」170℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

フルーツケーキ

[オーブン]

1 予熱する

予熱時間：約8分

 ▶ ▼温度/仕上がり▲ 170℃ ▶

2 生地を作る

ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱きこませるように、白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加え混ぜる。
ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒づけドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて表面を平らにする。

3 焼く

予熱完了後、型をのせた角皿を下段に入れる。

自動メニュー/時間 約55〜65分 ▶

途中、表面に焼き色がつきだしたら、水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
(熱いのでやけどに注意)

ヒーター加熱

材料
(約20×8cmの
金属製パウンド型1個分)

カロリー(1/10量) 約272kcal

- バター(室温に戻す)・・・・・・・・ 120g
- 砂糖(ふるう)・・・・・・・・・・・・ 120g
- レモンの皮(すりおろす)・・・・ ¼個分
- 卵・・・・・・・・ M寸2個(正味100g)
- ラム酒・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- A ┌ 薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・ 140g
  │ ベーキングパウダー・・・・小さじ½
  └(合わせてふるう)
- 洋酒づけドライフルーツ・・・・200g
- 硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

- 型の内側に薄くバターを塗り、硫酸紙(グラシン紙)を敷きます。
- 2個なら1個のときと同じ温度で、約55〜70分で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

辻調グループ校
大庭先生

ADVICE [大庭先生のアドバイス]

生地作りのコツ

混ざりにくい油分(バター)と水分(卵)をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。
バターと卵は室温にしておいてください。
卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。
寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。

洋酒づけドライフルーツについて

お好みのドライフルーツで、洋酒づけドライフルーツを作ってみましょう。
ドライフルーツは適度な大きさに刻み、最低 2、3 日は洋酒につけておきます。
保存は冷蔵庫で。

ADVICE [大庭先生のアドバイス]

砂糖について

国産の茶色いてんさい糖には、腸内のビフィズス菌の働きを活発にするオリゴ糖が含まれています。
てんさい糖の代わりにグラニュー糖を使ってもよいでしょう。

生地作りのコツ

フルーツケーキ参照(➡ P. 73)。
バターと砂糖を混ぜるときは空気をしっかり含ませましょう。
また、薄力粉は生地につやが出るくらいまでしっかり混ぜ合わせます。

季節感を取り入れよう

季節によって旬の野菜がいろいろあります。
「かぼちゃのケーキ」もおいしくできます。
野菜はかぼちゃだけで作るシンプルなケーキです。
キャラメルソースをかぼちゃのペーストに代えて作ります。
お友達へのプレゼント、お土産などには喜ばれることと思います。

3 生地を作る

バターにてんさい糖を加えて泡立て、さらにキャラメルソースを加えて混ぜる。
卵を数回に分けて混ぜ合わせる。
ふるい合わせたAを加えて混ぜる。
下ごしらえしたBを散らすように混ぜ合わせ、
スプーンなどを使って紙型に約75～80gずつ分け入れる。
トッピング用の野菜を10等分にしてのせる。

4 予熱する

予熱時間：約9分

自動メニュー/時間 自動25 ▶ あたため スタート

5 焼く

生地を入れた紙型を角皿に並べる。
予熱完了後、下段に入れる。

あたため スタート ●加熱時間の目安 約35分

●手動のとき➡「オーブン」180℃予熱ありで、約30～40分。

■追加加熱するときは➡「オーブン」180℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

野菜ケーキ

[25 野菜ケーキ]

ヒーター加熱

材料
(約6×4.5cmの紙型10個分)
カロリー(1個) 約301kcal

バター(室温に戻す)……120g
てんさい糖……120g
(なければグラニュー糖)
卵……L寸2個(正味120g)
A [薄力粉……160g
ベーキングパウダー……2g
シナモンパウダー……少々
B [じゃがいも……50g
さつまいも……50g
にんじん……50g
かぼちゃ……50g

キャラメルソース
グラニュー糖……80g
生クリーム……70g

トッピング
[じゃがいも……30g
さつまいも……30g
かぼちゃ……30g
にんじん……30g
(すべて皮付き)

使用する付属品
角皿(下段)
1 下ごしらえをする

Aをふるい合わせておく。
Bは皮をむいて1cm角に切って耐熱容器に入れる。
ラップをして庫内底面の円の上に置く。

 レンジ 出力切換 2度押す 600W ▶ 自動メニュー/時間 約3～4分 ▶ あたため スタート

トッピングの野菜は1.2cm角に切る。
水にくぐらせて耐熱容器に入れ、ラップをして庫内底面の円の上に置く。

 レンジ 出力切換 2度押す 600W ▶ 自動メニュー/時間 約2分～2分30秒 ▶ あたため スタート

加熱終了後、冷ましておく。

2 キャラメルソースを作る

生クリーム70gを用意しておく。
片手鍋を熱し、グラニュー糖を数回に分けて入れ、溶かす。
キャラメル色になり細かい泡が出てきたら、火から外す。

手早く生クリームを加えて混ぜる。
鍋底のキャラメルが固いようであれば、再度火にかけて混ぜ、なめらかな状態にする。
(室温になるまで冷ましておく)

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

材料を順番に混ぜるシンプルな作りかたのケーキです。ダマができないようにていねいに混ぜてください。
ハチミツ、メープルシロップなど加えて風味を変えてみてもよいでしょう。

3 予熱する　予熱時間：約10分

自動メニュー/時間 自動24 ▶

4 焼く

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
（型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります。）
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯500mlを注ぐ。
下段に入れる。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

 ●加熱時間の目安
約41分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

5 仕上げる

加熱後、粗熱が取れたらラップをして型のまま冷蔵庫で冷やす。
型から出すのは完全に冷えてから。ナイフを周囲に入れ、型をトントンと軽くたたいてから取り出す。

●手動のとき➡「オーブン」200℃で予熱し、予熱完了後、190℃にして約35～45分。
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

■追加加熱するときは➡「オーブン」190℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

濃厚チーズケーキ

［24 濃厚チーズケーキ］

ヒーター加熱

1 ビスケット地を作る

ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒などで細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。
側面に薄くバターを塗ったケーキ型の底に硫酸紙（グラシン紙）を敷き、ビスケット地を平らに敷きつめ、ゴムべらなどで押さえてならす。

2 生地を作る

クリームチーズをなめらかになるまでよく練る。
※クリームチーズが固い場合は耐熱容器に入れ、「温度/仕上がり」ボタンを押して「30℃」に合わせてラップなしで加熱すると、指がすっと入るくらいに柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズにサワークリーム、バター、さやからこそげ取ったバニラの種、レモンの皮を順番に加えて泡立て器で練るようにして混ぜる。
そのあと、砂糖を混ぜる。さらに卵、コーンスターチ、生クリーム、レモン汁の順に混ぜる。
（でき上がりの生地温度：約24℃）

生地をケーキ型に流し入れる。

材料

（直径15cmの金属製丸型［底が抜けないもの］1個分）

カロリー（⅛量）約273kcal

ビスケット地
ビスケット……50g
バター……25g
（「レンジ」600Wで約30～40秒加熱）

中身
クリームチーズ……125g
サワークリーム……100g
バター……25g
卵……M寸1個（正味50g）
生クリーム……75g
（室温に戻しておく）
砂糖……70g
コーンスターチ……大さじ2
レモン汁……½個分
レモンの皮（すりおろす）……½個分
バニラのさや……¼本
（またはバニラエッセンス）
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品

角皿（下段）

■調理前に必ずお読みください。
➡P. 28

ADVICE [大庭先生のアドバイス]

卵の泡立てのコツ

湯せんであたためると
より泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡の
きめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、
きめ細かい安定した状態になるまで
しっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる
場合は、ボリュームが出にくいので
湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、
熱が取れてきめ細やかな泡になるまで
泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、
しっとりとしたカステラ風に
焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を
減らしてその分をハチミツ、
メープルシロップなどに代えると、
また違った風味が楽しめます。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡「オーブン」で、下記を
参考に様子を見ながら焼く。

型(直径)	温度	予熱	時間
15cm	150℃	あり	約25〜35分
18〜19cm			約30〜40分
21cm			約35〜45分

ポイント!

泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、
ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから
はずして熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態に
なったら、へらに持ち替え、
薄力粉を全体にふり入れて
底からすくい上げるように
して粉が見えなくなるまで
混ぜる。

溶かしておいた熱いAを
全体に散らすように加え、
手早く混ぜる。

3 焼く

生地を高い位置から
ゆっくりと流し入れる。
(泡を均一にするため)
型を軽くたたいて
粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、下段に入れる。

自動21
●加熱時間の目安
約35分

きれいな焼き色がつき、中央
を指先で触ってみて弾力が
あれば焼き上がり。
(または竹ぐしを刺してみて、
生地がついてこなければよい)

4 仕上げる

型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
(粗熱が取れたらビニール袋へ)

生クリームにBを加え、冷やし
ながらツノが立つぐらいまで
泡立てる。

スポンジ生地は底から2cm厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた
生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、
2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

■追加加熱するときは➡「オーブン」150℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

いちごのショートケーキ

[21 スポンジケーキ]

ヒーター加熱

材料
(直径18cmの金属製丸型1個分)
カロリー(⅛量) 約389kcal

スポンジケーキ生地
卵・・・・・・・・ M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)・・・・・・・・・・・・・90g
薄力粉(ふるう)・・・・・・・・・・・90g
A ┌牛乳 ・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
　 └バター ・・・・・・・・・・・・・・・15g
バニラエッセンス・・・・・・・・・ 少々
(またはバニラオイル)

ホイップクリーム
生クリーム・・・・・・・・・・・ 2カップ
B ┌砂糖 ・・・・・・・・・ 大さじ4〜6
　 └バニラエッセンス ・・・・・・ 少々

シロップ
C ┌砂糖 ・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
　 └水 ・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
(合わせて「レンジ」600Wで約20秒加熱)
ブランデー(Cと合わせる)・・・・・・大さじ2
いちご(縦半分に切る)・・・・・・ 適量
ケーキ型
硫酸紙(またはグラシン紙など)

使用する付属品
角皿(下段)

●ケーキ型の内側に薄くバターを
塗り、硫酸紙(グラシン紙)を
敷きます。

1 生地を作る①

深めの耐熱容器にAを入れ、ラップまたは
ふたをして、庫内底面の円の上に置く。

600W
約30〜50秒
2度押す

ボールに卵を溶きほぐして
砂糖を加え、混ぜながら
湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく
感じたら(約35〜40℃)、
湯せんから外す。

2 生地を作る②

湯せんした卵に
バニラエッセンスを加え、
あたたかいうちに
ハンドミキサーの高速で
しっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地を
たらして文字が書けるぐらいになれば、
低速にして熱が取れるまで泡立てる。

白ごはん

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約267kcal

米……………… 0.36L(2合)
水…………………… 380ml

●水量は目安のため、お好みで加減を。

［レンジ］

1 米を水につける

米は洗い、直径25cmの耐熱性ガラスボールに入れて、約1時間水につける。

2 炊く

米を入れた耐熱容器にふんわりとラップでふたをして、庫内底面の円の上に置く。

レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約7～8分 ▶
2度押す

レンジ出力切換 150W ▶ 自動メニュー/時間 約15～17分 ▶ あたためスタート
2度押す

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

■追加加熱するときは➡「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱してください。

赤飯

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約286kcal

もち米………… 0.36L(2合)
あずき…………………40g
(市販の赤飯用水煮あずきでもOK)
あずきのゆで汁…… 1½カップ
ごま塩………………… 少々

［レンジ］

1 あずきをゆでる

あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける

もち米を洗う。
深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁(市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可)1½カップを加えて、約1時間おく。

3 炊く

ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ラップまたはふたをして庫内底面の円の上に置く。

レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約10～15分 ▶ あたためスタート
2度押す

※途中で1～2回取り出して混ぜる。

炊き上がったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らし、ごま塩をふる。

■追加加熱するときは➡「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

茶わん蒸し

ヒーター加熱

材料(4わん分)

カロリー(1わん分) 約122kcal

具
鶏ささみ……………………40g
塩…………………………少々
酒…………………… 大さじ½
えび(殻付き)…………… 4尾
干ししいたけ…………… 2枚
かまぼこ………………… 4枚
ぎんなん(缶詰)………… 12個
卵液
卵……… M寸3個(正味150g)
だし汁…………… 2½カップ
薄口しょうゆ……… 小さじ¾
塩……………………小さじ¾
みりん……………… 小さじ1
(卵：だし汁＝1：3～4
卵液が薄すぎると固まりにくくなる)
茶わん蒸し容器(共ぶた付き)

使用する付属品
角皿(下段)

■調理前に必ずお読みください。
➡P. 28
●極端に大きな器や小さな器は避けてください。
●インスタントだしには塩分が含まれているので加える塩を調節しましょう。塩分によって固まりかたが違います。
●卵液が室温(約25℃)と違うときは、「仕上がり」調節を。
•液温が低いとき(約10℃)：〈強〉
•液温が高いとき(約40℃)：〈弱〉

［22 茶わん蒸し］

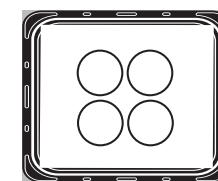
1 下ごしらえをする

干ししいたけは戻して半分に切り、下味をつける。
ささみは筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、こし器でこす。
茶わん蒸し容器に、下ごしらえした具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
※アルミホイル、ラップは使わないでください。

2 予熱する 予熱時間：約8分

自動メニュー/時間 自動22 ▶ あたためスタート

3 蒸す

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります。)
容器を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯400mlを注ぐ。下段に入れる。
(ドアが熱いのでやけどに注意する)

あたためスタート ●加熱時間の目安 約41分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

●手動のとき➡「オーブン」170℃予熱ありで約30～40分。
加熱後、庫内で約5分蒸らす。
(予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ)

■追加加熱するときは➡「オーブン」170℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

じゃがいものグラタン

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約500kcal

- じゃがいも…… 大2個(400g)
- A［塩、こしょう……… 各少々
- 　 バター………… 大さじ1
- たまねぎ(薄切り)‥ ½個(100g)
- バター……………… 大さじ⅔
- ベーコン(1cm幅に切る) ‥ 3枚
- ホワイトソース(➡ P. 52) ……………… 3カップ
- ナチュラルチーズ……… 100g(クッキング用)

使用する付属品

角皿(上段)

［17 グラタン］

1 下ごしらえをする

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、
ラップをして庫内底面の円の上に置く。

自動メニュー/時間

 自動14 ▶ ●加熱時間の目安 約9〜10分

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約6〜8分。

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを耐熱容器に入れてバターをのせ、
ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

 600W ▶ 自動メニュー/時間 約2分 ▶

2度押す

2 具をあえる

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、
ホワイトソースの⅓量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、
残りのホワイトソースとチーズをかける。
※具が冷めていたら「レンジ」600Wで
あたためておく。

3 焼く

マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P. 83

マカロニグラタンをアレンジして

コーンとハムのドリア

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約624kcal

- A［ごはん…………… 400g
- 　 マッシュルーム……… 30g(缶詰、薄切り)
- 　 たまねぎ(みじん切り)‥ ½個
- 　 ハム(1cmの角切り) ‥ 3枚
- バター……………… 大さじ2
- B［トマトケチャップ ‥‥大さじ2½
- 　 塩、こしょう……… 各少々
- スイートコーン(粒状)‥‥ 100g
- ホワイトソース(➡ P. 52)‥‥ 3カップ
- ナチュラルチーズ……… 100g(クッキング用)

使用する付属品

角皿(上段)

［17 グラタン］

1 Aをバターでいためて、Bで味つけをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。
※具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。

2 ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、1にかけて、チーズをのせる。

3 マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P. 83

■追加加熱するときは➡「オーブン」210℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

マカロニグラタン

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約543kcal

- マカロニ…………………80g
- えび(尾と背わたを取り、半分に) ……………… 8尾(100g)
- サラダ油、塩、こしょう ‥ 各少々
- ホワイトソース(➡ P. 52) ‥‥ 3カップ
- ナチュラルチーズ………80g(クッキング用)
- A［鶏もも肉 ………… 100g(1cmの角切り)
- 　 マッシュルーム(缶詰、薄切り)‥‥40g
- 　 たまねぎ(薄切り)‥‥½個(100g)
- 　 白ワイン ……… 大さじ2
- 　 バター ………… 大さじ1
- 　 塩、こしょう ……… 各少々

使用する付属品

角皿(上段)

［17 グラタン］

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にAを入れ、
ふた、またはラップをして、
庫内底面の円の上に置く。

 600W ▶ 自動メニュー/時間 約6〜7分 ▶

2度押す

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2 具をあえる

加熱した1の具と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、
残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
※具が冷めていたら「レンジ」600Wで
あたためておく。

3 焼く

角皿にグラタン皿をのせ、上段に入れる。

自動メニュー/時間

 自動17 ▶ ●加熱時間の目安 約24分

●手動のとき➡「オーブン」210℃予熱ありで、約20〜25分。
●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約122kcal

白身魚切り身………… 4切れ
(1切れ70～80g)
A「塩、レモン汁 ……… 各少々
 白ワイン ………… 大さじ2
たまねぎ(薄切り)……… ½個
大正えび……………… 4尾
生しいたけ…………… 4枚
(適当な大きさに切る)
バター………………… 少々
アルミホイル(25cm角) ‥ 4枚

使用する付属品
角皿(下段)

[20 ホイル焼き]

1 **下ごしらえをする**
えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。

2 **焼く**
角皿にのせ、下段に入れる。

自動メニュー/時間 → 自動20 → あたため スタート

●加熱時間の目安
約25分

●手動のとき➡「オーブン」220℃予熱ありで、約20～25分。

■追加加熱するときは➡「オーブン」210℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

さけとしめじのホイル焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約256kcal

生ざけ切り身………… 4切れ
(1切れ80g)
塩、こしょう ………… 少々
しめじ………………… 100g
バター………………… 大さじ3
A「酒 ……………… 大さじ1
 しょうゆ ………… 大さじ1
アルミホイル(25cm角) ‥‥4枚

使用する付属品
角皿(下段)

[20 ホイル焼き]

1 **下ごしらえをする**
さけに塩、こしょうをして、そのままにしばらくおく。
アルミホイルの内側にバターを薄く塗り、さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

2 **焼く**
角皿にのせ、下段に入れる。

自動メニュー/時間 → 自動20 → あたため スタート

●加熱時間の目安
約25分

●手動のとき➡「オーブン」220℃予熱ありで、約20～25分。

■追加加熱するときは➡「オーブン」210℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

塩さば

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約291kcal

塩さば切り身………… 4切れ
(1切れ100g)
添えもの
飾り切りきゅうり、青じそ、
はじかみしょうが……… 適量

使用する付属品
角皿(上段)

[グリル]

1 **焼く**
角皿にアルミホイルを敷く。
塩さばを角皿の中央に寄せて並べ(下記参照)、上段に入れる。

グリル → 自動メニュー/時間 → 約17～22分 → あたため スタート

さばをさけに代えて

塩ざけ 塩ざけ4切れ(1切れ80g)も、塩さばと同じ要領で焼けます。

■追加加熱するときは➡「グリル」で様子を見ながら加熱してください。

ぶりの照り焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

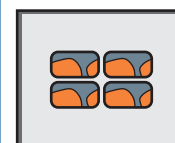
カロリー(1人分) 約301kcal

ぶり切り身‥‥4切れ(1切れ100g)
たれ
しょうゆ……………… 大さじ4
みりん………………… 大さじ2
酒……………………… 大さじ1
砂糖…………………… 小さじ2
添えもの
飾り切り大根など……… 適量

使用する付属品
角皿(上段)

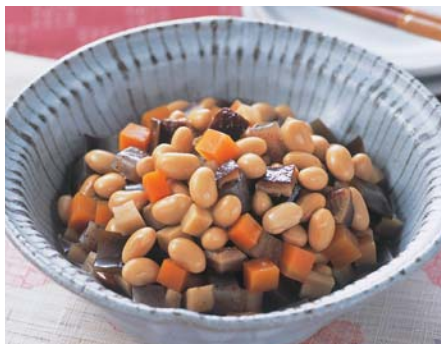
[グリル]

1 **下ごしらえをする**
ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹くしで穴をあける。
たれに約30分つけ込む。(ときどき裏返す)

2 **焼く**
角皿にアルミホイルを敷く。
ぶりを角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

グリル → 自動メニュー/時間 → 約15～20分 → あたため スタート

■追加加熱するときは➡「グリル」で様子を見ながら加熱してください。

五目豆

レンジ加熱

材料

カロリー(1/10量) 約48kcal

水煮大豆……170g
昆布……10g
にんじん……¼本(50g)
こんにゃく……¼丁(60g)
ごぼう……50g
干ししいたけ……2枚
A ┌水……1カップ
　│(昆布・干ししいたけの戻し汁と合わせて)
　│しょうゆ……大さじ1½
　│砂糖……40g
　└塩……小さじ¼

[レンジ]

1 下ごしらえをする

昆布は1cm角に切り、水で戻す。
干ししいたけは水で戻して、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2 煮る

深めの耐熱容器に大豆と、下ごしらえした材料、Aを入れる。
ふたをして、庫内底面の円の上に置く。
※容器について ➡ P. 100

 レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約9～10分 ▶
2度押す

 レンジ出力切換 150W ▶ 自動メニュー/時間 約30分 ▶ あたためスタート
2度押す

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。様子を見ながら加熱してください。

■追加加熱するときは➡「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱してください。

黒豆

レンジ加熱

材料

カロリー(1/10量) 約97kcal

黒豆……1カップ(140g)
A ┌砂糖……100g
　│塩……小さじ¼
　│重曹……小さじ¼
　│しょうゆ……小さじ1½
　└水……4カップ
硫酸紙(またはグラシン紙など)

[レンジ]

1 下ごしらえをする

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
※さびた釘とともにつけ込むと、より黒く仕上がります。割れた豆は取り除きましょう。

2 煮こむ

一晩おいた黒豆に硫酸紙(グラシン紙)の落としぶたとふたをして、庫内底面の円の上に置く。
※容器と落としぶたについて ➡ P. 100

レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約12分 ▶
2度押す

 レンジ出力切換 150W ▶ 自動メニュー/時間 約180～240分 ▶ あたためスタート
2度押す

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

■追加加熱するときは➡「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱してください。

豚ともやしの蒸しもの

レンジ加熱

材料(2人分)

カロリー(1人分) 約278kcal

豚ロース薄切り肉……200g
酒……小さじ2
もやし……100g
かいわれ菜……適量

[レンジ]

1 下ごしらえをする

豚肉は酒で下味をつけておく。
もやしは洗って水けを取る。

2 蒸す

もやしを直径20cmくらいの耐熱性の平皿に並べ、その上に豚肉を並べる。ラップをして庫内底面の円の上に置く。

 レンジ出力切換 500W ▶ 自動メニュー/時間 約3～5分 ▶ あたためスタート
3度押す

加熱後、かいわれ菜を適当に切り、盛りつけ、お好みのたれをかける。

■追加加熱するときは➡「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。

鶏の酒蒸し

レンジ加熱

材料(2人分)

カロリー(1人分) 約322kcal

鶏もも肉……1枚(250g)
塩、酒……各少々
A ┌しょうが(薄切り)……適量
　└白ねぎ(薄切り)……適量
添えもの
きゅうり、トマト、ラディッシュ……適量

[レンジ]

1 下ごしらえをする

鶏肉の皮目にフォークなどでところどころに穴をあける。
軽く塩をして耐熱容器に入れて酒をかけ、10分ほどおく。

2 加熱する

鶏肉にAをのせ、ラップまたはふたをして庫内底面の円の上に置く。

レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約3～4分 ▶ あたためスタート
2度押す

竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。
ラップをしたまま約10分間蒸らす。

3 盛りつける

鶏肉を適当な大きさに切って、きゅうりやトマトと一緒に盛りつけ、お好みのたれをかける。

■追加加熱するときは➡「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

鶏の照り焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分 ½枚) 約334kcal

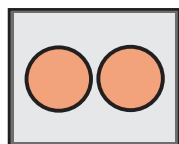
鶏もも肉…… 2枚(1枚250g)
たれ
しょうゆ…………… 大さじ2
みりん……………… 大さじ1
添えもの
ししとう………………… 適量

使用する付属品
角皿(上段)

[19 鶏肉のロースト]〈弱〉

1 下ごしらえをする
鶏肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
皮目を上にして、フォークでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)

2 たれにつけ込む
たれを合わせ、肉を約30分つけ込む。
(長時間つけすぎると、焦げるので注意してください)

3 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
つけこんだ肉を皮目を上にして図のように中央に寄せて角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー/時間

自動19 ▶ ▼温度/仕上がり▲〈弱〉▶

あたため スタート ●加熱時間の目安 約19分

●手動のとき➡「グリル」で、約20～25分。

鶏手羽元の香味焼き

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分 3本) 約316kcal

鶏手羽元……………… 12本
たれ
しょうゆ………………½カップ
ごま油………………… 大さじ1
砂糖…………………… 大さじ3
青ねぎ、しょうが(みじん切り)…各大さじ1
豆板醤(トウバンジャン)……………… 小さじ2
添えもの
白髪ねぎ、チャービル、パプリカ(みじん切り)など…適量

使用する付属品
角皿(上段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする
味のしみ込みをよくするために、手羽元をフォークなどでつつく。

2 たれにつけ込む
たれの材料を混ぜる。
たれに手羽元をつけ込み、約1時間おく。

3 予熱する　予熱時間：約12分

オーブン/発酵 ▶ ▼温度/仕上がり▲ 210℃ ▶ あたため スタート

4 焼く
つけ込んだ手羽元を角皿に並べ、予熱完了後、上段に入れる。

自動メニュー/時間

約20～30分 ▶

あたため スタート

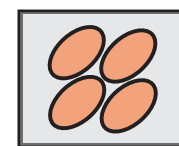
■追加加熱するときは➡「オーブン」210℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

鶏肉のロースト

[19 鶏肉のロースト]

1 下ごしらえをする
肉の厚い部分に切り目を入れて平らにする。
皮目を上にしてフォークでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
鶏もも肉を半分に切る。

2 たれにつけ込む
肉に塩をすり込む。
たれと肉をビニール袋に入れ、30分以上つけ込む。

3 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
つけ込んだ肉を袋から取り出し、皮目を上にして角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー/時間

自動19 ▶ あたため スタート ●加熱時間の目安 約22分

●手動のとき➡「グリル」で、約23～28分。

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分 ½枚) 約338kcal

鶏もも肉………… 2枚(500g)
塩………………… 小さじ1
たれ
粒マスタード……… 大さじ2
白ワイン………… 大さじ3
添えもの
サラダ菜、イタリアンパセリ、プチトマト……………… 適量

使用する付属品
角皿(上段)

鶏肉を食べよう

鶏肉は高たんぱく、低脂肪でヘルシーな食材です。
ビタミンやコラーゲンが含まれているので美容や健康の手助けになります。
鶏肉は部位によっていろいろな料理が楽しめます。
脂肪が多く赤身のもも肉はから揚げ、焼きものなどに、ゼラチン質と脂肪が多い手羽先や手羽元は煮こみ料理にもおすすめです。

ハンバーグステーキ

ヒーター加熱

材料(4人分 4個)
カロリー(1人分 1個) 約297kcal

ひき肉(牛280g/豚120g)
※牛:豚=7:3がおいしさのコツ

- たまねぎ……1個(200g)
- バター……大さじ1
- サラダ油……適量
- パン粉……½カップ(25g)
- 牛乳……大さじ4
- 塩……小さじ½強
- ナツメグ、こしょう……各少々

添えもの
しめじ、にんじん、かぶ、セロリなど(いためる)……各適量

使用する付属品
角皿(上段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする

たまねぎをみじん切りにし、バターで透きとおるまでしっかりいため、冷ましておく。
※いためたたまねぎは、冷めてから肉と混ぜます。熱いと肉の脂が溶け出して、ふんわり焼けません。

パン粉は牛乳でふやかしておく。

2 材料を混ぜる

ボールに肉を入れ、塩、こしょう、ナツメグを加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎとパン粉を加えて混ぜ、4等分する。

3 予熱する

予熱時間:約12分

 オーブン/発酵 ▶   ▼温度/仕上がり▲ 220℃ ▶ あたため スタート

4 焼く

手に油をぬり、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
中央はくぼませず、2cmの厚さの小判形にまとめる。
予熱完了後、角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー/時間 約18～23分 ▶ あたため スタート

■追加加熱するときは➡「オーブン」210℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

しょうがみそ風味のチキンカツ

ヒーター加熱

材料(4人分)
カロリー(1人分) 約297kcal

- 鶏胸肉(皮なし)……2枚(400g)
- こしょう……適量
- A しょうが(すりおろす)……大さじ1
  - みりん……小さじ2
  - 砂糖……小さじ½～1(みその味で加減)
  - 合わせみそ……50g(みそ汁用や信州みそでも可)
  - パルメザンチーズ……大さじ1(粉末のもの)
  - 青じそ(みじん切り)……2～3枚
  - にんにく……小さじ¼(すりおろす)
  - 一味とうがらし……適量
- B 卵……M寸1個(正味50g)
  - 水、サラダ油……各小さじ2

衣
- パン粉……80g
- サラダ油……小さじ2

添えもの
- セロリの若葉……適量(またはホワイトセロリ)
- レモン(くし切り)……4個

使用する付属品
角皿(上段)

[18 ヘルシーフライ]

1 下ごしらえをする

鶏胸肉の水けをふき取り、1枚を6等分に切り分け、軽くこしょうをふる。ボールにAを入れてよく混ぜ、肉を入れる。10分間つけて味をつける。

2 衣を作る

直径20cmの耐熱皿にパン粉を入れ、油をかけて混ぜる。皿にパン粉を広げ、ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

 レンジ出力切換 600W 2度押す ▶ 自動メニュー/時間 約1分40秒～2分 ▶ あたため スタート

取り出して混ぜ、再び庫内底面の円の上に置く。

  レンジ出力切換 600W 2度押す ▶ 自動メニュー/時間 約2～3分 ▶ あたため スタート

※途中2～3回混ぜながらキツネ色になるまで加熱する。

ポイント!
パン粉は皿の形状により色のつき具合が変わります
様子を見ながら加熱してください。

3 焼く

Bを混ぜ合わせて溶き卵を作り、みそをつけたままの肉を溶き卵、衣の順番につける。角皿に並べ、上段に入れる。

 自動メニュー/時間 自動18 ▶ あたため スタート
●加熱時間の目安 約18分

●手動のとき➡「オーブン」210℃予熱ありで、約18～23分。

ADVICE [若林先生のアドバイス]

カプサイシンの脂肪燃焼効果をねらって一味とうがらしを利かせてもよいでしょう。
トマトの角切りをポン酢であえたものをソース代わりに添えると彩りもよく、ヘルシーにいただけます。

ラタトゥイユ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約103kcal

トマト(皮と種を取る)‥‥1個(150g)
ズッキーニ(種を取る)‥‥1本(110g)
たまねぎ‥‥‥‥大½個(150g)
なす‥‥‥‥‥‥‥½個(100g)
パプリカ‥‥‥‥‥1個(150g)
ピーマン‥‥‥‥‥‥3個(90g)
にんにく(みじん切り)‥‥‥1片
オリーブ油‥‥‥‥‥‥大さじ2
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約23〜27分。

[8 ラタトゥイユ]

1 **下ごしらえをする**
トマトは乱切り、ズッキーニは4cmの長さに切る。
たまねぎは20gをみじん切り、残りとその他の野菜は2〜3cmの角切りにする。

2 **下加熱をする**
深めの耐熱容器に、みじん切りしたたまねぎとにんにく、オリーブ油を入れ、ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

 600W 約2〜4分
2度押す

茶色に色づくまで加熱する。さらになすを入れて油をからめ、ふたなしで庫内底面の円の上に置く。
(油を使って加熱することで、なすを色止めします)

 600W 約2分
2度押す

3 **煮る**
加熱した具に塩を入れて混ぜ、残りの材料を加えてよく混ぜる。ふたをして庫内底面の円の上に置く。

 自動8 ●加熱時間の目安 約25分
5度押す

■追加加熱するときは➡「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

具だくさんスープ

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約124kcal

A
ごぼう(皮をこそげる)‥100g
にんじん ‥‥‥½本(100g)
大根 ‥‥‥‥‥‥‥100g
たまねぎ ‥‥‥‥¼個(50g)
生しいたけ ‥‥‥‥‥5枚
じゃがいも ‥ 小1個(100g)
鶏もも肉(皮なし) ‥‥150g

B
だし汁(昆布だし) ‥ 3カップ
酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
薄口しょうゆ ‥‥ 大さじ1½

[レンジ]

1 **下ごしらえをする**
Aを1cmの角切りにし、鶏もも肉はサッと湯通ししておく。

2 **加熱する**
直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにAとBを入れ、ラップをして庫内底面の円の上に置く。

 600W 約13〜15分
2度押す

レンジ 300W 約20分
1度押す

■追加加熱するときは➡「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱してください。

季節の野菜サラダ

レンジ加熱

材料(4人分)

■キャベツのさっぱりサラダ

カロリー(1人分) 約91kcal

キャベツ(3cmの角切り) ‥ 300g
たまねぎ(薄切り)‥‥‥‥ 100g
ドレッシング
オリーブ油‥‥‥‥ 大さじ1〜2
レモン汁‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
粗びきこしょう、砂糖 ‥‥ 各少々
A
薄切りハム(適当に切る)‥‥‥ 2〜3枚

■かぼちゃのサラダ

カロリー(1人分) 約153kcal

かぼちゃ(拍子木切り)‥‥ 300g
にんじん(せん切り)‥‥‥ 100g
ドレッシング
コーン缶(水けを切る)‥‥‥50g
ヨーグルト、マヨネーズ ‥‥ 各大さじ2
砂糖、塩、酢 ‥‥‥‥‥‥ 各少々
A
レーズン‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
(湯で戻し、水けを切る)

■きのこのサラダ

カロリー(1人分) 約45kcal

しめじ、まいたけ、えのき ‥各100g
(ほぐす)
生しいたけ(せん切り)‥‥ 100g
にんにく(包丁でつぶす)‥‥ 1片
バター‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
ドレッシング
こしょう、しょうゆ ‥‥‥ 各少々
A
あさつき(小口切り)‥‥‥‥ 適量
※加熱後、にんにくは取り出します。

■根菜和風サラダ(きんぴら風)

カロリー(1人分) 約124kcal

ごぼう(細めのせん切り)‥ 150g
にんじん(細めのせん切り)‥ 100g
れんこん(いちょう切り)‥ 150g
たれ
しょうゆ、みりん ‥‥ 各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま 各大さじ1
赤とうがらし(輪切り)‥ お好みで

キャベツのさっぱりサラダ　きのこのサラダ　かぼちゃのサラダ　根菜和風サラダ

[レンジ]

1 **加熱する**
お好みの野菜を耐熱性の平皿(直径20〜25cm)に入れ、ラップをして庫内底面の円の上に置く。

 500W 約7〜10分
3度押す

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2 **ドレッシング(たれ)を作る**
ドレッシング(たれ)の材料を混ぜる。

3 **あえる**
加熱した野菜にお好みでAを加えて混ぜ、ドレッシング(たれ)とあえる。

ポイント!
●お好みの野菜に変えて、アレンジしましょう
野菜の分量は合わせて400gにします。
●根菜類は火が通りにくいため
細かく切りましょう
●「根菜和風サラダ(きんぴら風)」の
ごぼう、れんこんは市販のきんぴら用水煮でもよいでしょう。

■追加加熱するときは➡「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。

野菜ピクルス

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約122kcal

きゅうり、パプリカ、大根、キャベツ、にんじんなど ……… 合わせて350g

つけ汁
- 酢(米酢など) ……… 350g
- 砂糖 ……… 80g
- 赤とうがらし ……… 少々
- 塩、こしょう ……… 少々
- ローリエ ……… 1枚

アドバイス

酸味が気になるときは、酢350gを酢250gと水100gに代えてもよいでしょう。

[9 ピクルス]

1 下ごしらえをする

きゅうり、パプリカ、大根、キャベツは適当な大きさに切る。
にんじんは薄めの輪切りにする。

2 加熱する

深めの耐熱容器にすべての材料を入れ、ふたまたはラップをして庫内底面の円の上に置く。

 自動9   ●加熱時間の目安 約10分

6度押す

加熱後、ガラスか陶器製の密閉できる容器に汁ごと入れ、冷ましてから、冷蔵庫で冷やす。つけ加減はお好みで。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約10分。

■追加加熱するときは➡「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

野菜ピクルスをアレンジして

きのこピクルス

野菜とお好みのきのこを混ぜて350gにし、同様に加熱し、きのこピクルスに。

カレーピクルス

つけ汁に粉末のカレー粉小さじ1を混ぜて同様に加熱し、カレーピクルスに。

ポテトのスフレ

ヒーター加熱

材料

(直径約10cmのココット型4個分)

カロリー(1個) 約167kcal

- じゃがいも ……… 2個
- 卵黄 ……… 2個分
- 卵白 ……… 2個分
- オリーブ油 ……… 大さじ2
- 塩 ……… 小さじ¼
- こしょう ……… 適量
- 牛乳 ……… ½カップ
- バター(型に塗る) ……… 適宜

使用する付属品
角皿(下段)

■調理前に必ずお読みください。
➡P. 28

●じゃがいもを使ってふんわり焼き上げる甘くないタイプのスフレです。
朝食の一品におすすめです。

●手動のとき➡
「オーブン」200℃で予熱し、予熱完了後、約23〜28分。
(予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ)

■追加加熱するときは➡
「オーブン」200℃予熱なしで様子を見ながら加熱してください。

[23 ポテトのスフレ]

1 下ごしらえをする

じゃがいもは皮つきのまま、耐熱性の平皿にのせる。
ラップをして庫内底面の円の上に置く。

自動メニュー/時間

 自動14 ●加熱時間の目安 約7〜8分

ゆで上がったら皮をむく。
熱いうちに形がなくなるまでつぶして塩、こしょうをする。

2 生地を作る

ゆでたじゃがいもに牛乳を少しずつ加えて混ぜ、卵黄、オリーブ油を合わせてペースト状にする。
卵白をツノが立つようなメレンゲにし、ペースト状にした生地をざっくりと泡をつぶさないように混ぜ合わせる。

3 予熱する

予熱時間：約9分

自動メニュー/時間

 自動23

4 焼く

ココット型に薄くバターを塗り、生地を流し入れる。
角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
(型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります。)
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯300mlを注ぐ。下段に入れる。
(ドアが熱いのでやけどに注意する)

 ●加熱時間の目安 約25分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

中華風炒め煮

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約120kcal

- キャベツ(短冊切り)…… 100g
- ピーマン………… 2個(60g)(縦⅛に切る)
- ゆでたけのこ(短冊切り)…50g
- 生しいたけ(せん切り)……30g
- にんじん(短冊切り)………30g
- 白ねぎ(斜め切り)…½本(50g)
- もやし…………………50g
- しょうが(せん切り)………10g
- 豚薄切り肉…………… 100g(3cm幅に切る)
- A 酒……………… 大さじ1
  - しょうゆ、ごま油、片栗粉……………… 各小さじ2
  - だしの素……… 小さじ½
  - 塩、こしょう ……… 少々

[7 中華炒め]

1 加熱する

野菜と肉を深めの耐熱容器に入れ、ふたまたはラップをして庫内底面の円の上に置く。

 自動7   ●加熱時間の目安 約8分

4度押す

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約7〜9分。

2 仕上げる

加熱した野菜・肉にAを加えて混ぜ、ふたまたはラップをして庫内底面の円の上に置く。

 600W   約30秒〜1分

2度押す

野菜のおはなし

ビタミン、ミネラル、食物繊維などを豊富に含む野菜を適度に食べましょう。

緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなど)

100g中にβ-カロテンが600μg含まれるものを、緑黄色野菜と呼びます。
カロテン以外にも、ビタミンCや鉄分が豊富です。

淡色野菜(キャベツ、たまねぎ、ごぼう、れんこんなど)

ビタミンC、食物繊維が豊富です。

■追加加熱するときは➡「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

かぼちゃの甘みそ和え

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約136kcal

- かぼちゃ……… ¼個(400g)
- ビーフジャーキー………10g
- ししとう……………… 8本
- 八角………… 2かけ〜1個
- 赤とうがらし………… 1本
- A 赤みそ‥ 大さじ2½(約30g)(八丁みそ)
  - 砂糖 ………… 大さじ1
  - にんにくチップ……小さじ½(市販品を砕いたもの)
  - 水 ………… 大さじ2
- ごま油………… 小さじ1

[6 かぼちゃみそ和え]

1 下ごしらえをする

かぼちゃを厚さ6mmの一口大に切る。
ビーフジャーキーは包丁の背でたたいてのばし、みじん切りにする。
Aをボールに合わせ、みじん切りにしたビーフジャーキーを混ぜ、かぼちゃ、ししとうとあえる。

2 加熱する

直径約25cmの耐熱性の平皿に平たくなるように置き、八角、赤とうがらしをのせる。
ラップをして庫内底面の円の上に置く。

 自動6   ●加熱時間の目安 約8分

3度押す

庫内から取り出し、ラップをしたまましばらくおき、味をなじませる。

3 仕上げる

ごま油をたらし、全体を軽く混ぜ合わせる。

●かぼちゃにより、加熱終了時に汁けが下にたまることがあります。その場合は汁けを絡めるように軽く混ぜ合わせます。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約7〜9分。

ADVICE [宮崎先生のアドバイス]

ビーフジャーキーの代わりに、少し多めのサラミをみじん切りにして加えてもよいでしょう。
にんにくチップはお好みで分量を加減してください。

五色きんぴら

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約83kcal

ごぼう	70g
にんじん	¼本(50g)
こんにゃく	60g
れんこん	100g
さやいんげん	50g
A 酒、砂糖、みりん	各大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
A 片栗粉、ごま油	各小さじ1
一味とうがらし	適量
いりごま	小さじ1

[4 五色きんぴら]

1 下ごしらえをする

ごぼうはささがきにし、水に落としてアクを抜き、水けをふき取る。
にんじん、こんにゃくは4cmの長さのマッチ棒くらいの太さに切る。
れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ2等分に切って、2mm幅に切る。
水に落としてアクを抜き、水けをふき取る。
さやいんげんは縦半分、4cmの長さに切る。

2 加熱する

直径約25cmの耐熱性の平皿に、切った野菜とこんにゃくを入れてAと混ぜ合わせる。
ラップをして庫内底面の円の上に置く。

1度押す

自動4

●加熱時間の目安 約7分

3 仕上げる

一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約6～8分。

ADVICE [濱本先生のアドバイス]

きんぴらを作るとき難しいのは、火にかける時間。すべての食材が細く切ってあるので、フライパンではいためすぎて歯ごたえをなくすことが多いこと。
しかし、レンジでの加熱は、食材の切りかたと調味料の分量をそろえるだけで絶妙な歯ごたえを残した仕上がりになります。

野菜のバター炒め(いた)

レンジ加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約217kcal

A キャベツ	5～6枚(250g)
A にんじん	70g
A アスパラガス	4～5本(60g)
A 薄切りベーコン	3枚
A ソーセージ	4本
オリーブ油	小さじ2
バター(小さく切る)	16g

調味料

B 水	小さじ2
B しょうゆ	小さじ1
B 塩、こしょう	少々
B 片栗粉	小さじ1
(混ぜる)	
粒マスタード	適量

[5 野菜のバター炒め]

1 下ごしらえをする

キャベツは葉の固い部分を切り取り、一口大に切る。
にんじんは厚さ1.5mmの半月切りにする。
アスパラガスは固い部分を切り落とし、長さ3～4cmの斜め切りにする。
ソーセージは適当な大きさの斜め切りにする。
ベーコンは1.5cm幅に切る。

2 加熱する

深めの耐熱容器にAとオリーブ油を入れて、よく混ぜる。
バターをちらしてのせ、ラップをして庫内底面の円の上に置く。

2度押す

自動5

●加熱時間の目安 約9分

3 仕上げる

加熱終了後、Bを加えてよく混ぜ、器に盛りつける。
お好みで粒マスタードを添える。

●手動のとき➡「レンジ」600Wで、約8～10分。

ADVICE [若林先生のアドバイス]

加える野菜は季節に合わせて好みのものを選んでご使用ください。
調味料はよく混ぜておきます。
そして野菜にまんべんなくかけて手早く混ぜ合わせましょう。

■追加加熱するときは➡「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。

IDEA COOKING

アイデアクッキング

必見！オーブンとレンジの便利わざ

■豆腐の水切り

揚げもの・いためものに

①皿にのせ、ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

②1丁(約400g)につき、「レンジ」300Wで約4～5分。(½丁のときは約1～2分)

③ペーパータオルで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、5分放置する。

■にんにくの臭み抜き

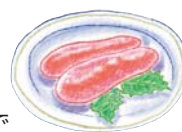
刺激臭が消えて使いやすくなります

①薄皮をつけたまま、ラップに包み庫内底面の円の上に置く。

②1片につき、「レンジ」300Wで約20秒。(大きさによって様子を見ながら)

■めんたいこの解凍

①冷凍めんたいこ3腹(約80～100g)を皿にのせ、ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

②「温度/仕上がり」ボタンを押して「15～25℃」に合わせて「スタート」を押す。

■アイスクリームを食べやすく

スプーンが入る状態にします

①アイスクリーム(約200～500ml)のふたを取り、庫内底面の円の上に置く。

②「温度/仕上がり」ボタンを押して「－10℃」または「－5℃」に合わせて「スタート」を押す。

■バターを溶かす

①耐熱容器に入れ、ラップをして庫内底面の円の上に置く。

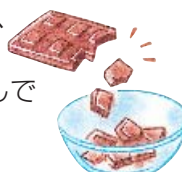
②50gにつき「レンジ」600W約30～50秒。(固さによって様子を見ながら)

※サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす

①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

②「レンジ」300Wで、約1分。

※固さは牛乳の量で調節する。

■干ししいたけを戻す

水で戻すより早くてふっくら

①干ししいたけを耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内底面の円の上に置く。

②「レンジ」600Wで約20～30秒、様子を見ながら加熱。

※戻し汁は、だし汁に。

■オーブンで異なるメニューを同時に焼く

●加熱温度と時間が、ほぼ同じメニューで。

●火の通りにくい野菜は、ゆでるなど下ごしらえを。

●肉や魚は、たれやソースにつけて焼く。

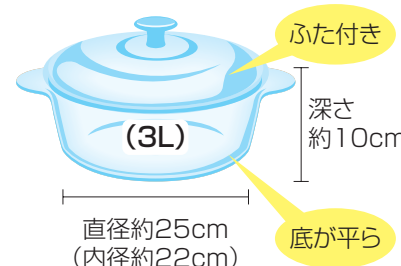
●均等に間隔をあけて、たくさん並べすぎないようにする。

●分量を変えるときは、2メニューとも同じように。

※焼けかたが異なるときは、焼けた方を先に庫内から出す。

煮こみのポイント

●ふきこぼれないように深めの耐熱容器を使いましょう。
容器の側面がまっすぐなもの。

●材料がかぶるくらいの煮汁で
材料が煮汁から出ていると、焦げつくことがあります。
少ないときは必ず落としぶたをしましょう。穴をあけた硫酸紙(またはグラシン紙)や陶器製の小皿などを使い、金属製のものは避けてください。

tsuji

辻調グループ校

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校

〒545-0053　大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

青字のメニューは、辻調グループ校
若林知人先生(西洋料理)、
濱本良司先生(日本料理)、
宮崎耕一先生(中国料理)、
大庭浩男先生(洋菓子)監修の
自動メニューレシピです。
(メニュー名の下にコック帽のイラストを記載)
料理のアドバイスを紹介しています。

赤字のメニューは、辻調グループ校
大庭浩男先生(洋菓子)、
浅田和宏先生(製パン)からのワンポイントや
レベルアップのアドバイスを紹介しています。

8 メニュー
アイデアクッキング

料理レシピ編目次

栄養たっぷり 野菜・きのこのおかず 14メニュー

毎日食べたい 魚介のおかず 5メニュー

やっぱり主役は 肉・豆のおかず 9メニュー

おなか大満足 ご飯・卵・グラタン 6メニュー

幸せいっぱい、大好き スイーツ 16メニュー

楽しくメイキング ピザ・パン 5メニュー

●記載の材料の分量は、必ずお守りください。
分量を変えると上手にできない場合があります。
※本書で記載しているカロリー数値は、
写真にある添えものや飾りものは含みません。

●は「自動メニュー」で作れます。